

# SANITAS

## SEM 35

**GB** **IE** **CY** **Abdominal Toning Belt**  
*Instruction for Use*

**GR** **CY** **Ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών**  
*Οδηγίες χρήσης*

**PT** **Cinto estimulador dos**  
**músculos abdominais**  
*Instruções de utilização*

**HU** **Hasizom-erősítő öv**  
*Használati utasítás*

**HR** **Pojas za trbušne mišiće**  
*Upute za uporabu*



Service-Hotline: **GB** Tel.: 0 203 024 9050  
**IE** Tel.: 0 152 451 32  
**GR** Τηλ.: 0 080 044 144 962  
**CY** Tel.: 800 924 40  
**PT** Tel.: 217 616 099  
**HU** Tel.: 0 177 791 61  
**HR** Tel.: 0 800 222 541

# SANITAS



**CE** 0344

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

## 1. Familiarization

### Functional Principle of the Abdominal Toning Belt

The abdominal toning belt works on the basis of electrical muscle stimulation (EMS).

The muscle stimulator generates gentle electrical pulses which pass through your skin to the muscles.

As with natural activation by nerve pulses, the muscle fibres contract when the belt is used and then relax again. The stimulus is less specific than with active abdominal muscle toning, however, and use of the abdominal toning belt thus cannot replace actual active training entirely.

Electrical muscle stimulation is used for muscle training in the field of sports and fitness to achieve a powerful, slim and attractive body. Application areas include

- warming up muscles;
- muscle definition;
- muscle and skin toning;
- muscle relaxation.

EMS is also used in rehabilitation. If persons are forced to rest, regular muscle stimulation helps maintain the mobility and muscle strength of the inactive body part. Rehabilitation time can be significantly reduced as a result. As the tendons and joints are only minimally stressed, this training method is particularly gentle.

## 2. Important Information

### ATTENTION:

#### Proper use

- Only use this device for the purpose for which it was developed and in the manner specified in the Instructions for Use. Any improper use can be hazardous.
- If you wear jewellery or piercings (e.g. navel piercing) make sure that you take it off before using the device. Otherwise it may cause punctual burnings.
- Do not use this device simultaneously with other devices which give electrical pulses to your body (e.g. TENS devices).
- The device is only for private use and is not intended for medical or commercial purposes.
- The manufacturer assumes no liability for damages caused through improper or wrong use.
- If you are in any doubt, do not use and contact your dealer or a specified customer service address.
- Only use the device with the accessory parts supplied.
- Max. recommended output value for electrodes: 5 mA/cm<sup>2</sup>, an effective current density over 2 mA/cm<sup>2</sup> requires greater attention.
- For reasons of hygiene, the device should only be used on one person.

**Note:** In rare instances skin irritation in the region of the electrodes may occur.

## **Improper use**

### **– The device must not be used:**

- on the head: here it can cause seizures;
- on the neck/carotid artery: here it can cause cardiac arrest;
- on the pharynx and larynx: here it can cause muscle spasms, which lead to suffocation;
- near the ribcage: Here it can increase the risk of ventricular fibrillation and lead to cardiac arrest.
- Keep the device away from children to prevent any hazards.
- Keep the device away from heat sources.
- Never use the device near microwave ovens or microwave devices (e.g. cell phones) as they can affect operation.
- Never use the device while you bathe or shower. Do not store or keep the device in places from which it can fall into a bathtub or washbasin.
- Never submerge the device in water or other liquids.

## **Damage**

- Check the device at regular intervals for signs of wear or damage. If you find such signs or if the device was used improperly, you must bring it to the manufacturer or dealer before it is used again.
- Switch off the device immediately if it is defective or if it malfunctions.
- Only have repairs carried out by the customer service department or an authorized dealer.
- Do not, under any circumstances, attempt to repair the device by yourself!

## **Caution – For your safety!**

The device is only designed for use by healthy adults.

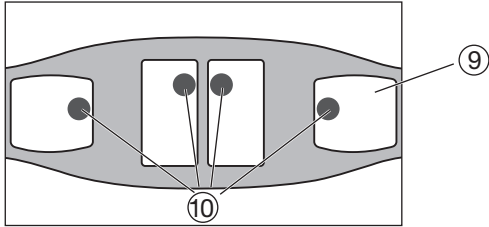
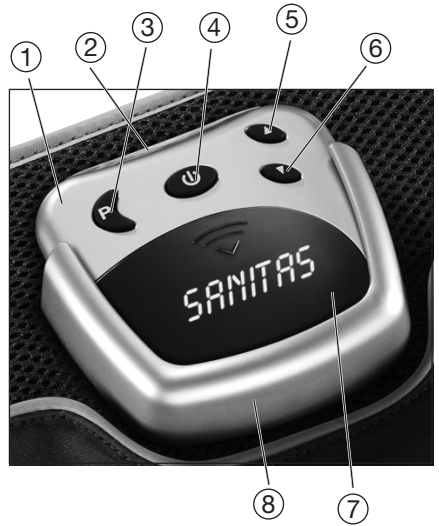
The device should definitely not be used in the following cases:

- implanted electrical devices (e.g. pacemakers);
  - if there are any metal implants at the application site;
  - cardiac arrhythmias;
  - acute illness;
  - epilepsy;
  - in malignant diseases;
  - in the region of skin injuries and cuts;
  - pregnancy;
  - when there is an increased tendency to bleed, e.g. after an acute injury or a fracture.  
The stimulation current can trigger or exacerbate bleeding;
  - after operations when muscle contractions could impair the healing process;
  - when a high frequency surgical device is connected at the same time;
  - in case of low or high blood pressure;
  - high fever;
  - psychosis;
  - in swollen or inflamed regions;
  - near (less than 1 m) microwave ovens of microwave therapy devices, which could cause fluctuation in the output parameters of the device;
  - do not use when asleep, when driving a vehicle or at the same time as operating machinery.
- If in doubt, consult your doctor.

### 3. Description of Device

#### Part names

1. Operating unit
2. LCD display
3. Program and lock key
4. On/Off/Pause key
5. Selection key–Increase intensity ▲
6. Selection key–Reduce intensity ▼
7. Battery compartment lid
8. Holder
9. Surface electrodes
10. Covers for electrode connection

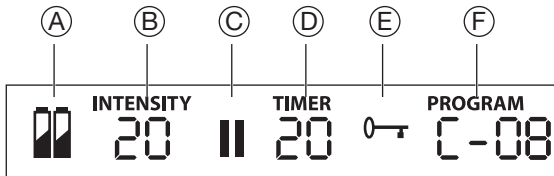


If the self-adhesive covers for electrode connection (10) are missing or become detached, we strongly advise you to stick on the enclosed electrode cover.

Never attach the belt with bare metal electrodes. Use of the belt without electrode covers can cause injury.

#### Description of the display symbols

- A Battery status display: flashes if the battery is flat  
 B Intensity: set intensity levels 0–40  
 C Pause symbol: flashes if pause is activated  
 D Timer: remaining time for the program started  
 E Key: key lock is activated  
 F Program: selected program with the number of training cycles already completed



### 4. Operation

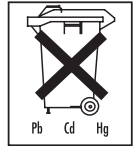
#### Inserting batteries

If the battery symbol in the display flashes, the batteries are flat and must be replaced. The operating unit must be removed from the holder on the belt to insert or replace batteries.

- Release the magnetic connector by pulling the device away from the belt.  
The magnetic connector of the two contact buttons clicks out noticeably.
- Pull the device upwards out of the holder.
- Remove the battery compartment lid by pressing and sliding in the direction of the arrow.
- Insert the batteries observing the markings in the battery compartment. Ensure correct battery polarity.

### Note:

- Rechargeable batteries cannot be used for this device.
- If the device is not in use, we recommend keeping the device separate from the belt. If the device is not needed for a long period, we recommend first removing the batteries.
- Used batteries do not belong in domestic garbage. You are legally obligated to dispose of the batteries. Dispose of these through your electrical dealer or your local recycling center.
- Batteries containing pollutants are marked with the following symbols:
  - Pb = battery contains lead,
  - Cd = battery contains cadmium,
  - Hg = battery contains mercury.
- Please dispose of the device in accordance with the directive 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please refer to the local authorities responsible for waste disposal.



### Attaching the belt

Before each training session you should ensure that your skin is clean and free of creams or oils. Only then can the device work optimally.

- Lay the belt down with the electrodes facing towards you.
- Moisten the electrodes and your stomach with water. Make sure that the electrode surfaces are evenly moistened to avoid high voltage points on your skin during subsequent training.
- Place the belt around your waist such that the electrodes are positioned on your stomach. Then close the Velcro fastener.

Take care that it is tight enough for good contact between the electrode and skin, but does not constrict you.

If the belt is too short to fit your waist, you can use the included extension.

### Where must the belt not be used:

- on the head: here it can cause seizures;
- on the neck/carotid artery: here it can cause cardiac arrest;
- on the pharynx and larynx: here it can cause muscle spasms, which lead to suffocation;
- near the ribcage: here it can increase the risk of ventricular fibrillation and lead to cardiac arrest.

### Where must the belt only be used:

Only attach the belt around the stomach.  
The navel should be covered at the center.



### Automatic deactivation

If the device is not used after it is switched on, it switches off automatically after 5 minutes.

## 5. Use

### General advice on training with the abdominal toning belt

In the first week you should not use the abdominal toning belt more than once a day to allow your muscles to acclimatise slowly to the device. From then onwards you can train more frequently.

**Note:** To allow your muscles to recover, you should rest for at least 5 hours between training sessions. The intensity of training can be matched to your personal fitness level in this way. It is nonetheless recommended to proceed through a program one step at a time. The programs A to E are coordinated so that your muscles are given sufficient time to adapt to more intensive training with each application. Programs A to E differ in their frequency, period of the training pulses, pause between the training pulses.

The device is set with a training plan so it works through the programs A to E and repeats each program a different number of times. You can select the program yourself however.

### How to train correctly

#### What you feel when training

At the beginning of the training session you will feel a slight tingling sensation. With increasing intensity you will feel muscle contractions in the surrounding area and directly under the electrodes.

Each contraction starts with a slow rise in voltage; this is held for several seconds at the set intensity. The muscle then relaxes again gently.

### Switching on the device

Press the On/Off switch. A short signal sounds and the LCD lights up. Program A is activated the first time the device is started.

### Selecting the program

The abdominal toning belt has five coordinated programmes, which you can work through over the course of several weeks. You start the first week with program A at a low level and raise the level of your training with increasing muscle strengthening. The stomach muscle belt is set such that after a certain number of training cycles the next higher program is automatically set. You can also select the program yourself according to your well-being and fitness level.

### Observing the training cycle

Each training session consists of three phases:

- a warm up phase (30 Hz) of two minutes duration, which prepares the muscles for training;
- a training phase (at a different frequency depending on the training program);
- a relaxation phase (30 Hz) of two minutes during which the muscles can relax again.

| Program | Running time [min] | Repetitions | Training frequency [Hz] |
|---------|--------------------|-------------|-------------------------|
| A       | 22                 | 4           | 45/60                   |
| B       | 22                 | 4           | 60/80                   |
| C       | 22                 | 8           | 45                      |
| D       | 31                 | 16          | 60                      |
| E       | 31                 | continuous  | 80                      |

### Setting the intensity level

**Note:** The intensity can only be set if the electrodes have skin contact.


You have to set the intensity level at the beginning of each training session. Press the intensity selection key ▲ to increase the intensity and intensity selection key ▼ to reduce the intensity.

Depending on the intensity, you will firstly feel tingling and later a muscle contraction. Only set the intensity as high as it still feels pleasant for you.

### **Stopping pulses that are too strong**

You can reduce the intensity at any time or switch off the device again by pressing the On/Off key (~ 2 seconds). If you pull the belt away from your stomach so the skin contact in the electrode region is interrupted, the intensity level automatically returns to zero. If contact is reestablished with the skin no more voltage is applied.

### **Avoiding unwanted pulse changes**

To avoid inadvertently increasing the intensity of a training session, simply switch on the key lock. Press the program selection key for around 3 seconds for this purpose (3). An acoustic signal sounds and the  symbol appears on the display. To deactivate the key lock press the key once more.

### **Reacting to unpleasant sensations**

If you feel prickling or itching on your skin even if, at this stage, you only notice a tingling and not muscle contraction, you should switch off the device and proceed as follows:

- Check whether the electrodes are OK or if they are defective.
- Check whether the round cover over the electrode connections is still in place.
- Take the belt off and completely moisten it again.
- Ensure good skin contact and good moistening the next time the belt is applied.

### **Taking a break during the training session**

If you wish to take a break during a program, briefly press the Pause key. An acoustic signal sounds and the pause symbol “II” symbol appears on the display. By pressing the key again you can continue the program.



### **Reading off the number of training sessions**

You can read off the number of your training sessions on the display. The numbers after the program denote how often you have already fully completed a program. These numbers are stored until there is a battery change.

## **6. Cleaning**

- Remove the batteries from the device every time you clean.
- Clean the device with a slightly moistened cloth. In case of more extreme soiling you can also moisten the cloth with mild soapy water.
- Never drop the device.
- Ensure that no water penetrates into the machine. If this should ever happen, only use the machine again once it is completely dry.
- Do not use any chemical cleaners or abrasive agents for cleaning.
- Once you have removed the device (operating unit), you can clean the belt with a damp cloth. Use mild soapy water or a liquid detergent for this purpose. Do not use bleaches.
- The belt is unsuitable for machine washing.

## 7. Technical Specifications

|  |  |
|--|--|
| Model                                    | SEM 35   |
| Power supply                             | 3 x 1.5 V AAA (type LR 03)   |
| Electrode size                           | approx. 11.3 x 6 cm; 7.8 x 9.7 cm  |
| Parameter (500 Ohm load)                 | – Output voltage max. 70 V p-p<br>– Output current: max. 140 mA p-p<br>– Output frequency: 30–80 Hz  |
| Pulse duration                           | 200 µs per phase   |
| Waveform                                 | symmetrical, dual-phase square wave  |
| Weight                                   | ~ 330 g  |
| Belt size for waist measurement from     | 75 to approx. 140 cm.  |
| Accessories                              | belt extension 40 cm   |
| Maximum permissible operating conditions | 0 °C to +40 °C, 20–65 % relative humidity  |
| Maximum permissible storage conditions   | 0 °C to +55 °C, 10–90 % relative humidity  |
| Explanation of symbols                   | – Application part type BF <br>– Caution! Read the Instructions for Use.  |
| Items included in the package            | – belt<br>– extension<br>– control<br>– batteries<br>– electrode cover<br>– these instructions for use   |

Changes to the technical specifications introduced for reasons of updating without notice are reserved.

## 8. Warranty/Service centre

We provide a 3-year warranty covering faults in materials or manufacture of the product from the purchase date.

The warranty does not cover:

- Damage resulting from improper use.
- Wear parts.
- Defects that were known to the customer at the time of purchase.
- Damage for which the customer was responsible.

This warranty does not affect the customer's legal rights.

The customer must provide proof of purchase in order for any warranty claims within the warranty period to be honoured.

Claims under the warranty within a period of 3 years from the date of purchase are honoured by



Hans Dinslage GmbH,

Riedlinger Str. 28,


88524 Uttenweiler, Germany.


In the event of a warranty claim, the customer has the right to have the goods repaired by our own workshop or a workshop authorised by use. The device must not be opened for any reason.

Opening or modifying the device invalidates the warranty.

This warranty does not grant any additional rights to the customer. In many cases the reason for complaints is operating errors. They can be easily corrected by telephone. Please contact the service hotline.

 Tel.: 0 2030 249 050

 Tel.: 0 152 451 32

 Tel.: 800 92440



Παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά όλες τις παρούσες οδηγίες χρήσης, φυλάξτε τις για μελλοντική χρήση, διαθέστε τις και σε άλλους χρήστες και τηρήστε τις υποδείξεις.

## 1. Πληροφορία

### Τρόπος λειτουργίας της ζώνης εκγύμνασης κοιλιακών

Η ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών λειτουργεί στη βάση της ηλεκτρομυϊκής διέγερσης (EMS).

Ο μυϊκός διεγέρτης παράγει ασθενείς ηλεκτρικούς παλμούς, οι οποίοι διαμέσου του δέρματος διαβιβάζονται στους μύες. Όμοια με μια φυσική ενεργοποίηση από παλμούς νεύρων οι μυϊκές ίνες κατά τη χρήση της ζώνης εκγύμνασης κοιλιακών συσπώνται και χαλαρώνουν πάλι. Όμως η διέγερση εδώ είναι λιγότερο ακριβής σε σύγκριση με την ενεργή εκγύμναση των κοιλιακών μυών και η χρήση της ζώνης εκγύμνασης κοιλιακών μυών δεν μπορεί να αντικαταστήσει πλήρως την ενεργή άσκηση. Η ηλεκτρομυϊκή διέγερση χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια στους τομείς των σπορ και της γυμναστικής για την εκγύμναση των μυών, για να πετύχουμε ένα γυμνασμένο, λεπτό και όμορφο σώμα. Τομείς εφαρμογής είναι π. χ.

- προθέρμανση των μυών,
- γράμμωση μυών,
- σύσφιξη των μυών και του δέρματος,
- χαλάρωση των μυών.

Επίσης και στον τομέα της αποκατάστασης χρησιμοποιείται EMS. όταν ένα άτομο είναι αναγκασμένο σε σωματική ακινησία, τότε η τακτική διέγερση των μυών, βοηθά στη διατήρηση της κινητικότητας και της δύναμης των μυών του μη ενεργού μέρους του σώματος. ο χρόνος αποκατάστασης μπορεί να μειωθεί σημαντικά με τον τρόπο αυτό. Επειδή οι τένοντες και οι αρθρώσεις καταπονούνται μόνον ελάχιστα, αυτή η μέθοδος άσκησης είναι ιδιαίτερα προστατευτική.

## 2. Σημαντικές υποδείξεις

### ΠΡΟΣΟΧΗ!

#### Κατάλληλη χρήση

- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή αυτή μόνο για το σκοπό για τον οποίον έχει σχεδιαστεί και με τον τρόπο που αναφέρεται επάνω στις οδηγίες χρήσης. Κάθε ακατάλληλη χρήση μπορεί να είναι επικίνδυνη.
- Εάν στην περιοχή εφαρμογής φοράτε κοσμήματα ή Piercings (π. χ. piercing στον αφαλό), πρέπει να τα αφαιρέσετε πριν από τη χρήση της συσκευής διότι διαφορετικά μπορεί να προκληθούν τοπικά εγκαύματα.
- Μη χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή ταυτόχρονα με άλλες συσκευές, οι οποίες μεταδίδουν στο σώμα σας ηλεκτρικούς παλμούς (π. χ. συσκευές TENS).
- Η συσκευή έχει κατασκευαστεί για ιδιωτική χρήση και δεν προβλέπεται η ιατρική χρήση ή επαγγελματική της εκμετάλλευση.
- Ο κατασκευαστής δεν ευθύνεται για ζημιές, οι οποίες έχουν προκληθεί από ακατάλληλη ή λανθασμένη χρήση.
- Σε περίπτωση αμφιβολιών μην τη χρησιμοποιείτε και απευθυνθείτε στο εμπορικό κατάστημα ή στην αναφερόμενη διεύθυνση τεχνικής υποστήριξης πελατών.
- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο με τα προμηθευόμενα πρόσθετα εξαρτήματα.
- Μέγ. συνιστώμενη τιμή εξόδου για τα ηλεκτρόδια: 5 mA/cm<sup>2</sup>, μια ενεργή πυκνότητα ρεύματος πάνω από 2 mA/cm<sup>2</sup> απαιτεί αυξημένη προσοχή.
- Η συσκευή για λόγους υγιεινής επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο σ' ένα άτομο.

**Υπόδειξη:** Σε σπάνιες περιπτώσεις μπορούν να προκληθούν ερεθισμοί του δέρματος στην περιοχή των ηλεκτροδίων.

## **Ακατάλληλη χρήση**

### **- Η συσκευή δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί:**

- στην περιοχή της κεφαλής: Εδώ μπορεί να προκαλέσει κρίσεις σπασμών,
- στην περιοχή του λαιμού/τραχηλική αρτηρία: Εδώ μπορεί να προκαλέσει ανακοπή της καρδιακής λειτουργίας,
- στην περιοχή του φάρυγγα και του λάρυγγα: Εδώ μπορεί να προκαλέσει μυϊκούς σπασμούς, οι οποίοι οδηγούν σε θάνατο από ασφυξία,
- κοντά στο θώρακα: Εδώ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο αναταραχής της καρδιακής κοιλίας και να οδηγήσει σ' ανακοπή της καρδιακής λειτουργίας.
- Κρατάτε τη συσκευή μακριά από παιδιά, για να τα προστατέψετε από πιθανούς κινδύνους.
- Κρατάτε τη συσκευή μακριά από πηγές πηγές θερμότητας.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή κοντά σε συσκευές βραχέων κυμάτων ή μικροκυμάτων (π. χ. κινητά), διότι αυτές μπορούν να επηρεάσουν τη δράση της.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή, ενώ κάνετε μπάνιο ή ντους. Μην αποθηκεύετε και μην φυλάσσετε τη συσκευή σε σημεία, από τα οποία μπορεί να πέσει μέσα στη λεκάνη του μπάνιου ή στο νιπτήρα.
- Ποτέ μη βυθίζετε τη συσκευή σε νερό ή σε άλλα υγρά.

## **Βλάβη**

- Ελέγχετε συχνά τη συσκευή για πιθανές ενδείξεις φθοράς ή ζημιάς. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες ενδείξεις ή σε περίπτωση που η συσκευή έχει χρησιμοποιηθεί με ακατάλληλο τρόπο, πρέπει πριν από μια νέα χρήση να μεταφερθεί στον κατασκευαστή ή στο εμπορικό κατάστημα.
- Απενεργοποιείτε αμέσως τη συσκευή σε περίπτωση που έχει βλάβη ή εμφανίζει προβλήματα λειτουργίας.
- Οι επισκευές επιτρέπεται να εκτελούνται μόνο από το τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών ή από εξουσιοδοτημένα εμπορικά καταστήματα.
- Σε καμία περίπτωση μην προσπαθήσετε να επισκευάσετε οι ίδιοι τη συσκευή!

## **Προσοχή – Για την ασφάλειά σας!**

Η συσκευή έχει σχεδιαστεί μόνο για χρήση από υγιή ενήλικα άτομα.

Στις ακόλουθες περιπτώσεις σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή.

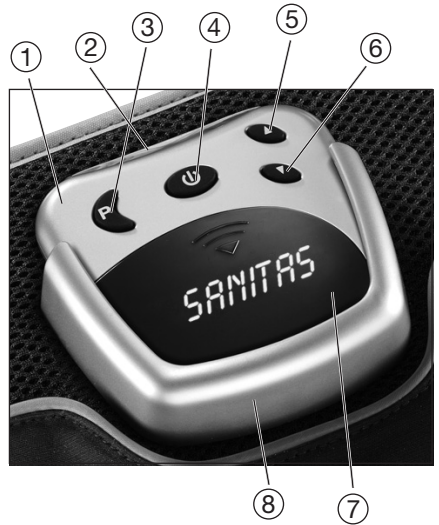
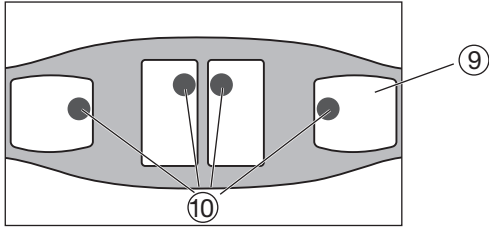
- εμφυτευμένες ηλεκτρικές συσκευές (π. χ. βηματοδότης καρδιάς),
- σε περίπτωση που υπάρχουν μεταλλικά εμφυτεύματα στην περιοχή εφαρμογής,
- διαταραχές ρυθμού λειτουργίας καρδιάς,
- οξεία φάση ασθενειών,
- επιληψία,
- σε ασθένειες καρκίνου,
- σε τραύματα στο δέρμα και κοψίματα,
- εγκυμοσύνη,
- σε τάση αιμορραγίας, π. χ. μετά από έναν πρόσφατο τραυματισμό ή μια θραύση. Το ρεύμα διέγερσης μπορεί να προκαλέσει αιμορραγίες ή να τις ενισχύσει,
- μετά από εγχειρήσεις, όπου η ενίσχυση των μυϊκών συσπάσεων μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στη διαδικασία της ίασης,
- σε μια ταυτόχρονη σύνδεση σε μια χειρουργική συσκευή υψηλής συχνότητας,
- σε χαμηλή ή υψηλή αρτηριακή πίεση,
- υψηλό πυρετό,
- ψυχώσεις,
- σε περιοχές που είναι πρησμένες ή φέρουν φλεγμονές,
- κοντά (κάτω από 1 m) σε θεραπευτικές συσκευές βραχέων κυμάτων ή μικροκυμάτων, διότι αυτές θα μπορούσαν να προκαλέσουν διακυμάνσεις στις αρχικές τιμές της συσκευής,
- δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατά τη διάρκεια του ύπνου, κατά την οδήγηση του αυτοκινήτου ή σε περίπτωση ταυτόχρονου χειρισμού άλλων μηχανών.

Σε περίπτωση αμφιβολιών συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

### 3. Περιγραφή της συσκευής

#### Όνομασία των εξαρτημάτων

1. Μονάδα χειρισμού
2. LCD Ένδειξη
3. Πλήκτρο προγράμματος και κλειδώματος
4. Πλήκτρο On/Off/διάλειμμα
5. Πλήκτρο επιλογής αύξηση έντασης ▲
6. Πλήκτρο επιλογής μείωση έντασης ▼
7. Καπάκι θήκης μπαταρίας
8. Στήριγμα
9. Ηλεκτρόδια επιφανειών
10. Καλύμματα για τη σύνδεση ηλεκτροδίων

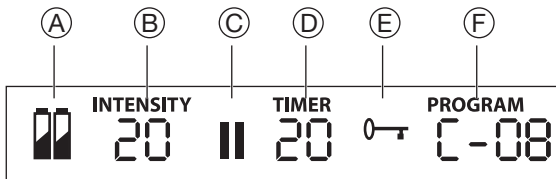


Εάν λείπουν ή βγαίνουν τα αυτοκόλλητα καλύμματα για τη σύνδεση ηλεκτροδίων (10) συνιστούμε να κολλήσετε οπωσδήποτε το εμπειροχόμενο κάλυμμα ηλεκτροδίων.

Ποτέ μη φορέσετε τη ζώνη με γυμνά μεταλλικά ηλεκτρόδια. Η χρησιμοποίηση της ζώνης χωρίς τα καλύμματα ηλεκτροδίων μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς.

#### Περιγραφή των συμβόλων της ένδειξης

- A Κατάσταση μπαταρίας: αναβοσβήνει, όταν έχει εξασθενήσει η μπαταρία  
B Ένταση: ρυθμισμένο επίπεδο έντασης 0–40  
C Σύμβολο διαλείμματος: αναβοσβήνει, όταν έχει ενεργοποιηθεί διάλειμμα υπόλοιπο χρόνου του τρέχοντος προγράμματος  
D Χρονόμετρο: κλειδώμα πλήκτρων είναι ενεργοποιημένο  
E Κλειδί: επιλεγμένο πρόγραμμα με τον αριθμό των ήδη ολοκληρωμένων κύκλων άσκησης  
F Πρόγραμμα:



### 4. Έναρξη λειτουργίας

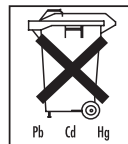
#### Τοποθέτηση των μπαταριών

Όταν αναβοσβήνει το „σύμβολο μπαταρίας“ στη οθόνη, οι μπαταρίες έχουν εξασθενήσει και πρέπει να αντικατασταθούν. Για να τοποθετήσετε ή για να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες, πρέπει να απομακρύνετε τη μονάδα χειρισμού από το στήριγμα της ζώνης.

- Λύνετε τη μαγνητική σύνδεση, με το να τραβήξετε τη συσκευή μακριά από τη ζώνη.
- Η μαγνητική σύνδεση των δύο κεφαλών επαφής λύνεται με αισθητό τρόπο.
- Τραβάτε τη συσκευή προς τα επάνω από το στήριγμα.
- Απομακρύνετε το καπάκι της θήκης μπαταρίας με πίεση και σπρώξιμο προς την κατεύθυνση του βέλους.
- Τοποθετείτε τις μπαταρίες σύμφωνα με τις ενδείξεις στη θήκη μπαταριών. Προσέχετε για τη σωστή σύνδεση των πόλων των μπαταριών.

## Υποδείξεις:

- Για αυτή τη συσκευή δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.
- Σε περίπτωση μη χρήσης της συσκευής συνιστούμε, η συσκευή να φυλάσσεται ξεχωριστά από τη ζώνη. Σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, συνιστούμε να αφαιρέσετε προηγουμένως τις μπαταρίες.
- Οι χρησιμοποιημένες μπαταρίες δεν επιτρέπεται να πετιούνται στα οικιακά απορρίμματα. Είστε υποχρεωμένοι από το νόμο να εκτελείτε την απορριμματική διαχείριση των μπαταριών. Η απορριμματική διαχείριση αυτών εκτελείται μέσω του καταστήματος ηλεκτρικών ή της τοπικής περισυλλογής ανακυκλώσιμων υλικών.
- Το σύμβολο αυτό υπάρχει επάνω σε μπαταρίες που περιέχουν βλαβερές ουσίες:  
Pb = η μπαταρία περιέχει μόλυβδο,  
Cd = η μπαταρία περιέχει κάδμιο,  
Hg = η μπαταρία περιέχει υδράργυρο.
- Παρακαλείσθε να εκτελείτε την απορριμματική διαχείριση της συσκευής σύμφωνα με τη διάταξη για παλιές ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).  
Σε περίπτωση που έχετε ερωτήσεις όσον αφορά την απορριμματική διαχείριση παρακαλείσθε να έρθετε σε επαφή με την αρμόδια δημοτική υπηρεσία.



## Τοποθέτηση της ζώνης

Πριν από κάθε άσκηση οφείλετε να εξασφαλίσετε, ώστε το δέρμα σας να είναι καθαρό και χωρίς κρέμες ή λάδια. Μόνο με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζεται η άριστη λειτουργία της συσκευής.

- Τοποθετείτε τη ζώνη με τα ηλεκτρόδια να έχουν προσανατολισμό προς το σώμα σας.
  - Υγραίνετε τα ηλεκτρόδια και την κοιλιά σας με νερό. Προσέχετε, ώστε οι επιφάνειες ηλεκτροδίων να έχουν υγρανθεί ομοιόμορφα για να αποφύγετε σημειακές αιχμές τάσεις επάνω στο δέρμα σας κατά την άσκηση.
  - Τοποθετείτε τη ζώνη κατά τέτοιο τρόπο γύρω από τη μέση σας, ώστε τα ηλεκτρόδια να βρίσκονται επάνω στην κοιλιά σας. Κλείνετε στη συνέχεια το αυτοκόλλητο κούμπωμα. Προσέχετε, ώστε η ζώνη για την καλή επαφή μεταξύ ηλεκτροδίων και δέρματος να είναι αρκετά εφαρμοστά τοποθετημένη, όχι όμως να σας σφίγγει.
- Εάν η ζώνη δεν επαρκεί για την περίμετρο της μέσης σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εμπεριεχόμενη προέκταση!

## Που δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται η ζώνη:

- στην περιοχή της κεφαλής: Εδώ μπορεί να προκαλέσει κρίσεις σπασμών,
- στην περιοχή του λαιμού/τραχηλική αρτηρία: Εδώ μπορεί να προκαλέσει ανακοπή της καρδιακής λειτουργίας,
- στην περιοχή του φάρυγγα και του λάρυγγα: Εδώ μπορεί να προκαλέσει μυϊκούς σπασμούς, οι οποίοι οδηγούν σε θάνατο από ασφυξία,
- κοντά στο θώρακα: Εδώ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο αναταραχής της καρδιακής κοιλίας και να οδηγήσει σ' ανακοπή της καρδιακής λειτουργίας.

## Που επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο η ζώνη:

Τοποθετείτε τη ζώνη μόνο γύρω από την κοιλιά.  
Ο αφαλός οφείλει να καλυμμένος στο κέντρο.

Αφαλός



## Αυτόματη απενεργοποίηση

Όταν η συσκευή δεν χρησιμοποιείται μετά την ενεργοποίηση, απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 5 λεπτά.

## 5. Εφαρμογή

### Γενικά για την άσκηση με τη ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών

Την πρώτη βδομάδα οφείλετε να μη χρησιμοποιήσετε τη ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών περισσότερο από μια φορά την ημέρα, ώστε οι μύες σας να συνηθίσουν σταδιακά τη συσκευή. Στη συνέχεια μπορείτε να ασκήσετε συχνότερα.

**Υπόδειξη:** Για την αναζωογόνηση των μυών σας οφείλουν μετά την άσκηση σας με τη συσκευή να περάσουν τουλάχιστον 5 ώρες πριν ασκηθείτε εκ νέου.

Μπορείτε να προσαρμόσετε την ένταση της άσκησής σας σύμφωνα με την προσωπική σας φυσική κατάσταση. Συνιστούμε όμως να χρησιμοποιήσετε τα προγράμματα βήμα προς βήμα το ένα μετά το άλλο. Τα προγράμματα Α μέχρι Ε είναι κατάλληλα δομημένα μεταξύ τους, ώστε οι μύες σας να έχουν αρκετό χρόνο, με την κάθε εφαρμογή να προσαρμόζονται σε μια περισσότερο εντατική άσκηση. Τα προγράμματα Α μέχρι Ε διαφέρουν όσον αφορά τη συχνότητα, τη διάρκεια των παλμών άσκησης και τα διαλείμματα μεταξύ των παλμών άσκησης.

Η συσκευή είναι ρυθμισμένη με μια πρόταση άσκησης κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να διαπερνά τα προγράμματα Α μέχρι Ε το ένα μετά το άλλο και να επαναλαμβάνει το κάθε πρόγραμμα με διαφορετική συχνότητα. Εσείς μπορείτε φυσικά να επιλέξετε οι ίδιοι ένα πρόγραμμα.

### Έτσι γυμνάζεστε σωστά

#### Τι αισθάνεστε κατά την άσκηση

Στην αρχή της άσκησης αισθάνεστε ένα ελαφρύ γαργαλήτο. Με αυξανόμενη ένταση νιώθετε τις συσπάσεις των μυών γύρω και απευθείας κάτω από τα ηλεκτρόδια.

Κάθε σύσπαση αρχίζει με μια αργή αύξηση της μυϊκής έντασης, αυτή διατηρείται για μερικά δευτερόλεπτα στη ρυθμισμένη ένταση της συσκευής. Στη συνέχεια χαλαρώνουν πάλι ήπια οι μύες.

### Ενεργοποιείτε τη συσκευή

Πιέζετε το πλήκτρο On/Off. Ακούγεται ένα σύντομο σήμα και η ένδειξη LCD φωτίζει. Κατά την πρώτη εκκίνηση της συσκευής ενεργοποιείται αυτόματα το πρόγραμμα Α.

### Επιλέγετε πρόγραμμα

Η ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών διαθέτει πέντε κατάλληλα προσαρμοσμένα μεταξύ τους προγράμματα, τα οποία μπορείτε να τα εκτελέσετε σ' ένα χρονικό διάστημα άσκησης περισσότερων βδομάδων. Αρχίζετε την πρώτη βδομάδα με το πρόγραμμα Α σ' ένα χαμηλό επίπεδο και αυξάνετε την άσκησή σας με την αυξανόμενη ενδυνάμωση των μυών σας. Η ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών είναι έτσι ρυθμισμένη, ώστε μετά από έναν ορισμένο αριθμό κύκλων άσκησης να ρυθμίζεται αυτόματα στο επόμενο πρόγραμμα. Εσείς μπορείτε βέβαια να επιλέξετε και οι ίδιοι το πρόγραμμα σε εξάρτηση από την ευεξία σας και το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

### Τηρείτε κύκλους άσκησης

#### Κάθε άσκηση αποτελείται από τρεις φάσεις:

- μια φάση προθέρμανσης (30 Hz) των δύο λεπτών, στην οποία οι μύες προετοιμάζονται για την άσκηση,
- μια φάση άσκησης (ανάλογα με το πρόγραμμα άσκησης σε διαφορετική συχνότητα),
- μια φάση χαλάρωσης (30 Hz) των δύο λεπτών, κατά την οποία οι μύες μπορούν να χαλαρώσουν πάλι.

| Πρόγραμμα | Διάρκεια [λεπτά] | Επαναλήψεις | Συχνότητα άσκησης [Hz] |
|-----------|------------------|-------------|------------------------|
| A         | 22               | 4           | 45/60                  |
| B         | 22               | 4           | 60/80                  |
| C         | 22               | 8           | 45                     |
| D         | 31               | 16          | 60                     |
| E         | 31               | συνεχώς     | 80                     |

## **Ρυθμίζετε επίπεδο έντασης**

**Υπόδειξη:** Η ένταση μπορεί να ρυθμιστεί μόνο όταν τα ηλεκτρόδια έχουν επαφή με το δέρμα.

Στην αρχή κάθε άσκησης πρέπει να ρυθμίσετε το επίπεδο έντασης. Πιέζετε το πλήκτρο επιλογής έντασης ▲, για να αυξήσετε την ένταση και το πλήκτρο επιλογής έντασης ▼, για να μειώσετε την ένταση.

Ανάλογα με την ένταση θα αισθανθείτε πρώτα γαργαλητό και αργότερα μια σύσπαση των μυών.

Ρυθμίζετε την ένταση μόνο τόσο ψηλά, ώστε να έχετε ακόμα μια ευχάριστη αίσθηση.

## **Σταματάτε πολύ δυνατούς παλμούς**

Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να μειώσετε την ένταση ή με το πάτημα του πλήκτρου On/Off

(~ 2 δευτερόλεπτα) να απενεργοποιήσετε πάλι τη συσκευή. Όταν τραβήξετε τη ζώνη μακριά από την κοιλιά, έτσι ώστε στην περιοχή των ηλεκτροδίων να μην υπάρχει επαφή με το δέρμα, το επίπεδο έντασης επιστρέφει αυτόματα στο μηδέν. Σε μια εκ νέου επαφή με το δέρμα δεν υφίσταται καμιά τάση πλέον.

## **Αποτρέπετε ανεπιθύμητες μεταβολές παλμών**

Η ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών διαθέτει πέντε κατάλληλα προσαρμοσμένα μεταξύ τους προγράμματα, τα οποία μπορείτε να εκτελέσετε σ' ένα χρονικό διάστημα άσκησης περισσότερων εβδομάδων. Για το σκοπό αυτό πιέζετε για περ. 3 δευτερόλεπτα το πλήκτρο επιλογής προγράμματος (3). Η ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών είναι έτσι ρυθμισμένη, ώστε μετά από έναν αριθμό κύκλων άσκησης να ρυθμίζεται αυτόματα στο επόμενο πρόγραμμα 0→1.

Για την κατάρτησή του κλειδώματος πλήκτρων πιέζετε εκ νέου το πλήκτρο.

## **Αντιδράτε εάν νιώσετε δυσάρεστα**

Εάν επάνω στο δέρμα σας νιώσετε ένα τσίμπημα ή φαγούρα, αλλά επίσης εάν αντί των συσπάσεων των μυών νιώθετε μόνο γαργαλητό, οφείλετε να απενεργοποιήσετε τη συσκευή και να εκτελέσετε την ακόλουθη διαδικασία:

- Ελέγχετε, εάν τα ηλεκτρόδια είναι εντάξει ή εμφανίζουν καμιά βλάβη.
- Ελέγχετε, εάν υπάρχει ακόμα το στρόγγυλο κάλυμμα πάνω από τις συνδέσεις ηλεκτροδίων.
- Βγάζετε τη ζώνη και υγραίνετε ακόμα μια φορά πλήρως.
- Προσέχετε κατά τη νέα τοποθέτηση για καλή επαφή με το δέρμα και καλή ύγρανση.

## **Διάλειμμα κατά τη διάρκεια της άσκησης**

Εάν κατά τη διάρκεια του προγράμματος θελήσετε ένα διάλειμμα, πιέζετε για λίγο επάνω στο πλήκτρο για το διάλειμμα. Ακούγεται ένα ακουστικό σήμα και εμφανίζεται το σύμβολο διαλείμματος „II“ επάνω στην οθόνη. Με το πάτημα εκ νέου του πλήκτρου μπορείτε να συνεχίσετε το πρόγραμμα.



## **Διαβάζετε τη συχνότητα της άσκησης**

Μπορείτε να διαβάσετε τη συχνότητα της άσκησης επάνω στην οθόνη. οι αριθμοί πίσω από τα προγράμματα δηλώνουν, πόσο συχνά ένα πρόγραμμα έχει ήδη ολοκληρωθεί πλήρως. οι αριθμοί αυτοί αποθηκεύονται μέχρι την επόμενη αλλαγή μπαταριών.

## **6. Καθαρισμός**

- Αφαιρείτε πριν από κάθε καθαρισμό τις μπαταρίες από τη συσκευή.
- Καθαρίζετε τη συσκευή μ' ένα ελαφρώς υγρό πανί. Σε δυσκολότερες βρομιές μπορείτε να υγροποιήσετε το πανί σε ήπιο σαπουνόνερο.
- Μην αφήνετε τη συσκευή να πέσει κάτω.
- Προσέχετε, ώστε να μην εισέλθει νερό στο εσωτερικό της συσκευής. Εάν παρόλα αυτά συμβεί κάτι τέτοιο, τότε χρησιμοποιείτε πάλι τη συσκευή, μόνο αφού αυτή έχει στεγνώσει πλήρως.
- Για τον καθαρισμό μην χρησιμοποιείτε χημικά υλικά καθαρισμού ή άλλα δυνατά καθαριστικά.
- Αφού έχετε αφαιρέσει τη συσκευή (μονάδα χειρισμού) από τη ζώνη, μπορείτε να καθαρίσετε τη ζώνη μ' ένα υγρό πανί. χρησιμοποιείτε για το σκοπό αυτό ήπιο σαπουνόνερο ή ένα υγρό απορρυπαντικό. Μην χρησιμοποιείτε λευκαντικό.
- Η ζώνη δεν είναι κατάλληλη για να τοποθετηθεί στο πλυντήριο ρούχων.

## 7. Τεχνικά χαρακτηριστικά

|  |   |
|--|---|
| Μοντέλο  | SEM 35  |
| Τροφοδοσία ρεύματος  | 3 x 1,5 V AAA (τύπος LR 03)   |
| Μέγεθος ηλεκτροδίων  | περ. 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm  |
| Παράμετροι (500 Ohm φορτίο)                                      | - Τάση εξόδου: μέγ. 70 V p-p<br>- Ρεύμα εξόδου: μέγ. 140 mA p-p<br>- Συχνότητα εξόδου: 30–80 Hz   |
| Διάρκεια παλμού  | 200 μs ανά φάση   |
| Κυματομορφή  | συμμετρική, διφασική ορθογώνια μορφή  |
| Βάρος  | ~ 330 g   |
| Μέγεθος ζώνης για περιφέρεια μέσης από περ. 75 μέχρι περ. 140 cm |   |
| Πρόσθετα εξαρτήματα  | Προέκταση ζώνης 40 cm   |
| Μέγιστη επιτρεπτής συνθήκης λειτουργίας                          | 0 °C μέχρι +40 °C, 20–65 % σχετική υγρασία αέρα   |
| Μέγιστες επιτρεπτές συνθήκες φύλαξης                             | 0 °C μέχρι +55 °C, 10–90 % σχετική υγρασία αέρα   |
| Εξήγηση συμβόλων   | - Εξάρτημα εφαρμογής τύπος BF <br>- Προσοχή! Διαβάξτε τις οδηγίες χρήσης.  |
| Προμηθευόμενος εξοπλισμός  | - Ζώνη<br>- Προέκταση<br>- Συσσκευή ελέγχου λειτουργίας<br>- Μπαταρίες<br>- Κάλυμμα ηλεκτροδίων<br>- Αυτές οι οδηγίες χρήσεως   |

Με επιφύλαξη για αλλαγές στα τεχνικά χαρακτηριστικά χωρίς προηγούμενη ενημέρωση για λόγους αναπροσαρμογής.

## 8. Εγγύηση/Σέρβις

Παρέχουμε εγγύηση 3 ετών από την ημερομηνία αγοράς για σφάλματα υλικού και κατασκευής του προϊόντος.

Η εγγύηση δεν ισχύει:

- Σε περίπτωση βλαβών, οι οποίες οφείλονται σε μη ορθή χρήση.
- Για εξαρτήματα που εκθέτονται σε φθορά.
- Για ελλείψεις, τις οποίες ο πελάτης δεν γνωστοποίησε κατά την αγορά.
- Σε περίπτωση που ευθύνεται ο πελάτης.

Οι νομικές αξιώσεις του πελάτη δεν επηρεάζεται από την εγγύηση.

Για αξίωση εγγυοδοσίας εντός του χρόνου απόδοσης εγγύησης, πρέπει ο πελάτης να υποβάλει το πιστοποιητικό αγοράς. Η εγγύηση ισχύει για χρονικό διάστημα της τάξης των 3 ετών από την ημερομηνία αγοράς ενώπιον της




Hans Dinslage GmbH,  
Riedlinger Str. 28,  
88524 Uttenweiler, Germany.

Ο πελάτης σε περίπτωση εγγυοδοσίας έχει το δικαίωμα επιδιορθώσεων αγαθού στα συνεργεία της εταιρείας μας ή σε εξουσιοδοτημένα συνεργεία. Απαγορεύεται αυστηρά το άνοιγμα της συσκευής – σε περίπτωση ανοίγματος ή παραποίησης παύει να ισχύει η αξίωση εγγυοδοσίας.

Δεν παραχωρούνται συμπληρωματικά δικαιώματα στον πελάτη (λόγω εγγύησης).

Σε πολλές περιπτώσεις αιτία για διαμαρτυρίες αποτελούν σφάλματα χειρισμού. Αυτά μπορούν να αποκατασταθούν χωρίς πρόσθετες διαδικασίες τηλεφωνικά. Παρακαλείσθε να απευθύνεστε στη δημιουργημένη για σας ανοικτή γραμμή σέρβις:

 Τηλ.: 00800 44144962

 Tel.: 800 92440



Leia estas instruções com atenção, guarde-as num lugar seguro para utilizações posteriores, torne-as acessíveis aos outros utilizadores e respeite os avisos.

## 1. Familiarizar-se com o aparelho

### Modo de funcionamento do aparelho

O cinto estimulador dos músculos abdominais funciona à base da estimulação eléctrica de músculos (EEM).

O estimulador de músculos gera impulsos suaves, os quais são transmitidos através da pele para os músculos. Durante o uso do cinto estimulador, as fibras musculares contraem-se e distraem-se de uma forma semelhante à activação natural dos nervos por impulsos. No entanto, o impulso é menos específico do que durante o treino dos músculos abdominais, pelo que a aplicação do cinto não pode substituir completamente um exercício efectivo e activo.

A estimulação eléctrica é usada, há muitos anos, no desporto e condicionamento físico, sobretudo para o exercício de músculos e para se obter um corpo desportivo, esbelto e atractivo. Campos de aplicação, por ex.:

- aquecimento dos músculos;
- definição dos músculos;
- esticamento dos músculos e da pele;
- distracção dos músculos.

O EMS também é usado na reabilitação. Quando as pessoas estão impedidas de exercitar, a estimulação regular dos músculos ajuda a conservar a mobilidade e força muscular da parte do corpo inactiva. Desta forma, pode reduzir-se consideravelmente o tempo de reabilitação. Uma vez que os tendões e articulações são esforçados apenas a um grau muito reduzido, esta forma de treino é particularmente suave.

## 2. Informações importantes

### ATENÇÃO!

#### Utilização correcta

- Use o equipamento apenas para o fim para qual foi desenvolvido e apenas de acordo com as instruções de utilização. Cada uso impróprio pode ser perigoso.
- Se, na região que pretende aplicar o equipamento, usar jóias ou „piercings“ (por ex. „piercing“ do umbigo), terá que os remover antes de usar o equipamento, sob pena de causar queimaduras locais.
- Não use este aparelho simultaneamente com outros aparelhos que transmitem impulsos eléctricos ao seu corpo (por ex. estimuladores musculares TENS).
- O aparelho destina-se ao uso próprio, mas não ao uso médico ou comercial.
- O fabricante não se responsabiliza por danos causados por um uso impróprio ou errado.
- No caso de dúvida, não use o aparelho e contacte o seu revendedor ou o endereço da assistência técnica, indicado nestas instruções.
- Use o aparelho apenas com os acessórios fornecidos juntamente.
- Valor de saída máx. recomendado para os eléctrodos: 5 mA/cm<sup>2</sup>, uma densidade de corrente efectivamente superior a 2 mA/cm<sup>2</sup> requer atenção acentuada.
- O aparelho, por razões de higiene, só pode ser aplicado numa única pessoa.

**Nota:** Em casos raros, podem ocorrer irritações da pele na zona dos eléctrodos.



## **Utilização incorrecta**

### **– O aparelho não pode ser usado:**

- na região da cabeça: o uso nesta região pode causar espasmos;
- na região do pescoço/carótida: o uso nesta região pode causar paragem cardíaca;
- na região da garganta e laringe: o uso nesta região pode causar convulsões musculares com risco de sufocação;
- na região do tórax: o uso nesta região pode aumentar o risco de fibrilação ventricular e originar uma paragem cardíaca.
- Mantenha o equipamento afastado das crianças, por forma a prevenir eventuais perigos.
- Mantenha o equipamento afastado das fontes de calor.
- Não use o equipamento na proximidade de aparelhos de ondas curtas ou de micro-ondas (por ex. telemóveis), visto que podem ter efeito sobre a eficiência.
- Não use o aparelho quando toma um banho ou um duche. Não armazene ou guarde o aparelho em lugares onde pode cair para dentro da banheira ou do lavatório.
- Nunca mergulhar o aparelho na água ou em outros líquidos.

## **Danificação**

- Verifique o aparelho frequentemente quanto a sinais de danificação e desgaste. Caso detecte alguns deste sinais ou se o aparelho for usado de forma imprópria, terá que o levar ao fabricante ou revendedor antes de voltar a usá-lo.
- Desligue o aparelho imediatamente, quando estiver danificado ou apresentar falhas de funcionamento.
- Só deixe fazer as reparações num serviço de assistência técnica ou num revendedor autorizado.
- Não tente em caso algum reparar você mesmo o aparelho!

## **Atenção – Para a sua segurança!**

O aparelho só está previsto para o uso em adultos saudáveis.

Nos casos seguintes, não deverá usar o aparelho de modo algum:

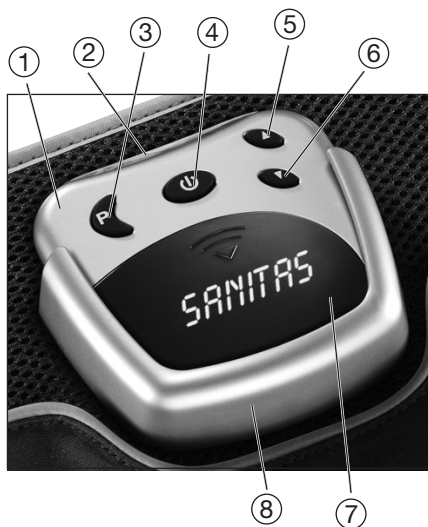
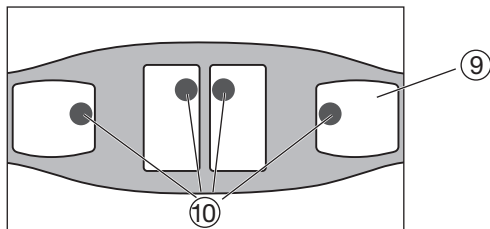
- aparelhos eléctricos implantados (por ex. pacemaker);
- na presença de implantes de metal no local de aplicação;
- ritmo cardíaca desordenado;
- doenças agudas;
- epilepsia;
- doenças cancerosas;
- na região de lesões cutâneas e cortes;
- gravidez;
- no caso de tendência a hemorragias, por ex., a seguir a um ferimento agudo ou a uma fractura. A corrente estimuladora pode causar ou intensificar as hemorragias;
- após operações em que as contracções musculares intensas podem perturbar a recuperação;
- no caso de uso simultâneo de um aparelho electrocirúrgico de alta frequência;
- no caso de tensão arterial elevada;
- febre alta;
- psicoses;
- em regiões inchadas ou inflamadas;
- na proximidade (abaixo de 1 m) de equipamentos terapêuticos de ondas curtas ou micro-ondas, visto que podem ocorrer variações nos valores de saída do aparelho;
- não usar durante o sono, a condução de veículos ou a operação simultânea de máquinas.

No caso de dúvida, pergunte ao seu médico.

### 3. Descrição do aparelho

#### Designação dos componentes

1. Unidade de controlo
2. Mostrador LCD
3. Tecla de programas e bloqueio
4. Tecla Ligar/Desligar/Pausa
5. Tecla para aumentar a intensidade ▲
6. Tecla para baixar a intensidade ▼
7. Tampa do compartimento de pilhas
8. Encaixe
9. Eléctros
10. Películas protectoras para os eléctros

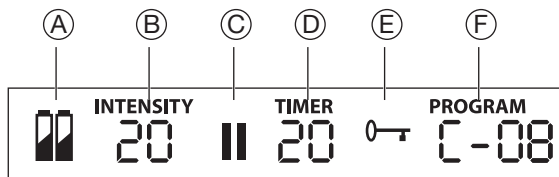


Quando as películas protectoras faltam ou quando se soltam das conexões dos eléctros (10), recomenda-se urgentemente que cole as películas anexas nos eléctros.

Nunca aplique o cinto com os eléctros de metal destapados. O uso do cinto sem as películas protectoras dos eléctros pode causar ferimentos.

#### Descrição do símbolos exibidos no mostrador

- |   |                               |  |
|---|-------------------------------|--|
| A | Indicador do nível de pilhas: | pisca quando a pilha está gasta                            |
| B | Intensidade:                  | nível de intensidade regulado 0-40                         |
| C | Símbolo de pausa:             | pisca quando um intervalo está activo                      |
| D | Temporizador:                 | tempo restante do programa iniciado                        |
| E | Chave:                        | o bloqueio de teclas está activo                           |
| F | Programa:                     | programa seleccionado com o número de ciclos já realizados |



### 4. Colocação em funcionamento

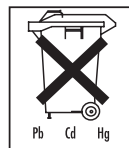
#### Inserir as pilhas

Quando o „símbolo de pilha“ pisca no mostrador, as pilhas estão gastas e precisam de ser trocadas. Para inserir ou trocar as pilhas, terá que remover a unidade de comando encaixada no cinto.

- Solte a conexão magnética puxando o aparelho do cinto. A conexão magnética dos dois botões de contacto solta-se de forma perceptível.
- Tire o aparelho do encaixe puxando-o para cima.
- Remova a tampa da pilha premindo e deslizando no sentido da seta.
- Meta as pilhas no compartimento respeitando as marcações aí existentes. Preste atenção a uma polaridade correcta das pilhas.

## Indicações:

- Não podem usar-se acumuladores neste aparelho.
- Quando o aparelho não está a ser usado, é recomendável guardá-lo separado do cinto. Se não precisar do aparelho durante um período mais prolongado, é recomendável tirar primeiramente as pilhas do compartimento.
- As pilhas gastas não pertencem ao lixo doméstico. Existe uma obrigação imposta por lei de eliminar as pilhas de uma forma ecológica. Entregue-as numa loja de electrodomésticos ou num ponto de recolha municipal.
- Estes símbolos encontram-se nas pilhas que contêm substâncias poluentes:  
Pb = a pilha contém chumbo,  
Cd = a pilha contém cádmio,  
Hg = a pilha contém mercúrio.
- Elimine o equipamento de acordo com o Regulamento do Conselho relativo a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/96/CE–WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). No caso de perguntas, dirija-se à autoridade municipal competente em matéria de eliminação de resíduos.



## Aplicar o cinto

Antes de iniciar um exercício, deverá assegurar que a pele está limpa e livre de cremes e óleos. Só assim ficará garantido um funcionamento ideal do aparelho.

- Coloque o cinto à sua frente, com os eléctrodos virados para o seu lado.
- Humedifique os eléctrodos e a barriga com água. Tenha cuidado em humedecer as superfícies dos eléctrodos de uma forma regular, por forma a evitar que ocorram picos de tensão locais na pele durante a prática posterior dos exercícios.
- Prenda o cinto em volta da cintura, de forma que os eléctrodos fiquem ajustados ao abdómen. Feche depois o fecho de velcro.

Assegure que o cinto fique bem ajustado ao corpo, por forma a proporcionar um bom contacto entre os eléctrodos e a pele, mas sem apertar demasiado.

Se o comprimento do cinto não for suficiente para o perímetro da sua cintura, utilize a extensão inclusa!

## Onde não se deve usar o cinto:

- na região da cabeça: o uso nesta região pode causar espasmos;
- na região do pescoço/carótida: o uso nesta região pode paragem cardíaca;
- na região da garganta e laringe: o uso nesta região pode causar convulsões musculares com risco de sufocação;
- na região do tórax: o uso nesta região pode aumentar o risco de fibrilação ventricular e originar uma paragem cardíaca.

## Onde se deve usar exclusivamente o cinto:

Aplice o cinto apenas no abdómen.

O umbigo deve ficar tampado e situar-se centro do cinto.



## Desactivação automática

Quando o aparelho deixa de ser usado depois de ligado, ele desliga automaticamente ao fim de 5 segundos.

## 5. Aplicação

### Informações gerais para o treino com o cinto estimulador dos músculos abdominais

Na primeira semana, não deve usar o cinto mais que uma vez por dia, por forma a adaptar os seus músculos lentamente ao aparelho. Depois disso, poderá exercitar mais frequentemente.

**Nota:** Para uma regeneração dos músculos, deverá respeitar um período de recuperação de, pelo menos, 5 horas entre as unidades de treino.

Poderá adaptar a intensidade dos exercícios ao seu nível de aptidão física pessoal. No entanto, é recomendável proceder passo a passo e executar um programa a seguir ao outro. Os programas A a E aumentam a intensidade gradualmente, por forma a deixar aos músculos o tempo necessário para se adaptar lentamente a um treino intensivo. Os programas A a E distinguem-se pela frequência, duração dos impulsos de treino e intervalos entre os impulsos.

O aparelho está programado de forma a executar os programas A a E sucessivamente, repetindo cada programa de forma diferente. No entanto, também escolher pessoalmente o programa pretendido.

### Como exercitar correctamente

#### O que se sente durante o treino

No início do treino, sente-se um formigueiro ligeiro. À medida que a intensidade aumenta, sentem-se depois contracções musculares na periferia da região exercitada e directamente por baixo dos eléctrodos.

Cada contracção começa com um aumento lento da tensão, sendo esta mantida por alguns segundos, ou seja, durante o tempo que corresponde à intensidade seleccionada. Os músculos voltam depois a descontrair-se de uma forma suave.

### Ligar o aparelho

Prima a tecla Ligar/Desligar. Soa um sinal breve, e o mostrador LCD acende-se. Ao ligar o aparelho pela primeira vez, o programa A é activado automaticamente.

### Seleccionar o programa

O cinto estimulador dos músculos abdominais possui cinco programas adaptados um ao outro e que poderá executar durante um período de várias semanas. Começa-se na primeira semana com o programa A, num nível baixo, e aumenta-se depois o treino à medida que os músculos vão sendo fortalecidos. O cinto está programado de forma a passar automaticamente para o próximo programa ao decorrer-se um determinado número de ciclos. Também é possível definir o programa pessoalmente em função do seu bem-estar e do seu nível de aptidão física.

### Respeitar o ciclo de treino

#### Cada treino é composto de três fases:

- uma fase de aquecimento (30 Hz) de dois minutos, durante a qual os músculos são preparados ao treino;
- uma fase de treino (em frequências diferentes, conforme o programa);
- uma fase de recuperação (30 Hz) de dois minutos, durante a qual os músculos são distraídos.

| Programa | Duração [min] | Repetições | Frequência do treino [Hz] |
|----------|---------------|------------|---------------------------|
| A        | 22            | 4          | 45/60                     |
| B        | 22            | 4          | 60/80                     |
| C        | 22            | 8          | 45                        |
| D        | 31            | 16         | 60                        |
| E        | 31            | contínuas  | 80                        |

## **Definir o nível de intensidade**

**Nota:** A intensidade só pode ser regulada, quando os eléctrodos têm contacto com a pele.


Antes do treino, terá que definir o nível de intensidade. Prima a tecla ▲, se pretender aumentar a intensidade, ou a tecla ▼, se pretender reduzir a intensidade.

Conforme a intensidade seleccionada, irá sentir primeiramente um formigueiro e, posteriormente, uma contracção muscular. Regule uma intensidade que achar ainda agradável.

## **Parar os impulsos demasiado fortes**

Poderá reduzir a intensidade sempre que o desejar ou desligar o aparelho premindo a tecla Ligar/Desligar (~ 2 segundos). Se soltar o cinto do abdómen, de forma a que os eléctrodos perdem o contacto com a pele, o nível de intensidade desce automaticamente para zero. Voltando a estabelecer um contacto com a pele, os eléctrodos não voltarão a ser alimentados com tensão.

## **Evitar alterações indesejáveis dos impulsos**

Quando pretende evitar que a intensidade aumente inadvertidamente durante um treino, active o bloqueio de teclas. Para tal, prima a tecla de selecção de programas por aprox. 3 segundos (3). Soa um sinal acústico, e o  surge no mostrador. Para desactivar o bloqueio de teclas, volte a premir a tecla.

## **Reagir a sensações desagradáveis**

Quando sentir uma picada ou comichão, ou se notar na região das contracções musculares apenas um formigueiro, deverá desligar o aparelho e proceder da seguinte forma:

- Controlar se os eléctrodos estão em devidas condições ou se têm um defeito.
- Controlar se as películas redondas dos eléctrodos estão ainda na sua posição.
- Tire o cinto do corpo e volte a humedecê-lo completamente.
- Ao aplicá-lo novamente, preste atenção a um bom contacto com a pele e a uma boa humedificação.

## **Fazer um intervalo durante o treino**

Se pretende fazer uma pausa durante o programa, prima brevemente a tecla Pausa. Soa um sinal acústico, e o símbolo de pausa „||“ surge no mostrador. Voltando a premir a tecla, poderá prosseguir o programa.



## **Ler a frequência de exercícios executados**

A frequência dos exercícios executados pode ser lido no mostrador. O número indicado a seguir aos programas indica as vezes que se executou um programa completo. Estes números permanecem armazenados até à próxima troca de pilhas.

## **6. Limpeza**

- Tire as pilhas do aparelho sempre que pretende limpá-lo.
- Limpe o aparelho com um pano ligeiramente húmido. No caso de sujidade mais renitente, pode humedecer o pano com uma solução de sabão suave.
- Não deixe cair o aparelho ao chão.
- Tenha cuidado em evitar que a água penetre no interior do aparelho. Se isto acontecer, só volte a usar o aparelho depois de secar completamente.
- Não use detergentes ou produtos abrasivos químicos para limpar o equipamento.
- Depois de remover o aparelho (a unidade de controlo) do cinto, poderá lavar o cinto com um pano humedecido. Para tal, use uma solução de sabão suave ou detergente líquido para roupa delicada. Não use agentes de branqueamento.
- O cinto não pode ser lavado na máquina.

## 7. Dados técnicos

|  |   |
|--|---|
| Modelo   | SEM 35  |
| Alimentação de corrente                            | 3 x 1,5 V AAA (tipo LR 03)  |
| Tamanho dos eléctrodos                             | aprox. 11,3 x 6,7 cm; 8,7 x 9,7 cm  |
| Parâmetros (500 ohms de carga)                     | – Tensão de saída: máx. 70 V p-p<br>– Corrente de saída: máx. 140 mA p-p<br>– Frequência de saída: 30–80 Hz   |
| Duração de impulsos                                | 200 µs por fase   |
| Forma das ondas                                    | forma rectangular simétrica, difásica   |
| Peso   | ~ 330 g   |
| Tamanho do cinto para perímetros de cintura aprox. | 75 a 140 cm   |
| Acessórios   | Cinto de extensão 40 cm   |
| Temperatura máxima admissível de serviço           | 0°C a +40°C, 20–65 % de humidade relativa do ar   |
| Temperatura máxima admissível de armazenamento     | 0°C a +55°C, 10–90 % de humidade relativa do ar   |
| Legenda  | – Parte de aplicação tipo BF <br>– Atenção! Ler as instruções de utilização.  |
| Componentes fornecidos                             | – Cinto<br>– Extensão<br>– Unidade de controlo<br>– Pilhas<br>– Películas protectoras para eléctrodos<br>– Este manual de instruções  |

Reservado o direito de alterar os dados técnicos por razões de actualização sem aviso prévio.

## 8. Garantia/Assistência técnica

Este produto tem 3 anos de garantia, a partir da data de compra, que abrange defeitos de material e de fabrico. A garantia não é válida:

- Em caso de danos provocados por uso indevido.
- Para peças sujeitas a desgaste.
- Para defeitos que já eram do conhecimento do cliente no momento da compra.
- Em caso de responsabilidade do cliente.

Os direitos legais do cliente permanecem inalterados por esta garantia.

Para a reclamação de uma garantia dentro do período de garantia, o cliente deve apresentar o comprovativo da compra. A garantia deve ser reclamada dentro de um prazo de 3 anos a partir da data de compra perante a



Hans Dinslage GmbH,


Riedlinger Str. 28,

88524 Uttenweiler, Germany.

Em caso de garantia, o cliente tem o direito à reparação da mercadoria pelas nossas próprias oficinas ou por oficinas autorizadas. Não abra o aparelho por razão alguma – em caso de abertura ou alteração, perde o direito à garantia.

Não são concedidos outros direitos ao cliente (com base na garantia).

Em muitos casos, as reclamações apresentadas devem-se a erros de operação. Estes podem ser resolvidos sem problema por telefone. Por favor, contacte à linha de assistência que colocamos ao seu dispor:

 Tel.: 217 616 099

Kérjük, olvassák el figyelmesen ezt a használati utasítást, őrizzék meg a későbbi használatra, tegyék más használók számára is hozzáférhetővé, és tartsák be az előírásokat.

## 1. Ismerkedés a termékkel

### A hasizom-erősítő öv működési elve

A hasizom-erősítő öv az elektromos izomstimulálás (EMS = EIS) elvén működik.

Az izomstimuláló gyenge elektromos impulzusokat kelt, amelyek az Ön bőrén keresztül eljutnak az izmokhoz. Az idegimpulzusok által történő természetes aktiváláshoz hasonlóan a hasizom-erősítő öv használata közben az izomrostok összehúzódnak, majd ismét ellazulnak. Tény, hogy itt az ingerlés aspecifikusabb, mint az aktív hasizom-erősítésnél és így a hasizom-erősítő öv használata nem pótolja teljesen a tényleges, aktív edzést.

Az elektromos izomstimulálást sok éve alkalmazzák izomerősítésre sport- és fitness-területen a edzett, karcsú és vonzó test elérésére. Alkalmazási területek pl.

- izomzat bemelegítése;
- izom-meghatározás;
- izom- és bőrfeszesség fokozása;
- izomlazítás.

A rehabilitációnál is alkalmazzák az EMS-t. Ha valaki nyugalmi állapotra van kényszerítve, akkor a rendszeres izomstimulálás segít az inaktív testrész mozgékonyságának és izomerejének megőrzésében. Így jelentősen lecsökkenhet a rehabilitációs idő. Mivel az inaktív és izületeket csak minimálisan terhel meg, ez az edzési módszer különösen kíméletes.

## 2. Fontos útmutatások

### FIGYELEM!

#### Szakszerű használat

- Ezt a készüléket kizárólag arra a célra szabad használni, amelyre terveztük, mégpedig a használati útmutatóban ismertetett módon. A készülék mindennemű szakszerűtlen használata veszélyes lehet.
- Ha azon a testtájon, ahol a készüléket használja, ékszer vagy piercinget (pl. köldök-piercinget) visel, ezeket a készülék használata előtt el kell távolítania, ellenkező esetben pontszerű égésekre kerülhet sor.
- Ne használja a készüléket más olyan készülékekkel egyidejűleg, amelyek elektromos impulzusokat továbbítanak a testére (pl. TENS-készülékeket)!
- A készülék saját használatra, nem pedig gyógyászati vagy kereskedelmi célú alkalmazásra készült.
- A gyártó nem vállal felelősséget olyan károkért, amelyeket a szakszerűtlen vagy helytelen használat okozott.
- Ha kétségei vannak, ne használja a készüléket, és forduljon a kereskedőhöz vagy a megadott címen az ügyfélszolgálathoz!
- A készüléket csak a vele együtt szállított tartozékokkal szabad használni.
- Max. ajánlott kiindulási érték az elektródokhoz: 5 mA/cm<sup>2</sup>, 2 mA/cm<sup>2</sup>-nél nagyobb tényleges áram-sűrűség esetén fokozott figyelem szükséges.
- A készüléket higiéniai okokból csak egy személy használhatja.

**Figyelem!** Ritka esetben bőrirritációk léphetnek fel az elektródák tartományában.

## **Szakszerűtlen használat**

### **– Nem szabad használni a készüléket:**

- a fej területén: itt görcsrohamokat válthat ki;
  - a nyak/nyaki ütőér területén: itt szívzműködés-leállást válthat ki;
  - a garat és a gége területén: itt izomgörcsöket okozhat, amelyek fulladáshoz vezetnek;
  - a mellkas közelében: itt növelheti a kamra-fibrilláció kockázatát, és szívmegállást okozhat.
- Az esetleges veszélyek megelőzése érdekében tartsa távol a gyermekeket a készüléktől!
- Tartsa távol a készüléket a hőforrásoktól!
- Ne használja a készüléket rövidhullámú vagy mikrohullámú készülékek (pl. mobiltelefonok) közelében, mert ezek befolyásolhatják a hatást!
- Ne használja a készüléket fürdés vagy zuhanyozás közben! Ne tárolja vagy őrizze a készüléket olyan helyen, ahonnan beleeshet a fürdőkádba vagy a mosdóba!
- A készüléket soha nem merítse bele vízbe vagy más folyadékokba!

## **Sérülés**

- Gyakran ellenőrizze, hogy a készüléken nem mutatkoznak-e a kopás vagy sérülés jelei! Ha ilyen jeleket talál, vagy ha a készüléket szakszerűtlenül használta, újbóli használat előtt el kell vinnie a gyártóhoz vagy a kereskedőhöz.
- Azonnal kapcsolja ki a készüléket, ha megsérült, vagy ha üzemzavar történik!
- A javításokat csak a vevőszolgálattal vagy erre felhatalmazott kereskedőkkel végeztesse el!
- Ön semmilyen körülmények között se kísérelje meg a készülék javítását!

## **A saját biztonsága érdekében legyen óvatos!**

A készüléket rendeltetése szerint csak egészséges felnőttek használhatják.

Az alább felsorolt esetekben semmi esetre sem szabad használni a készüléket:

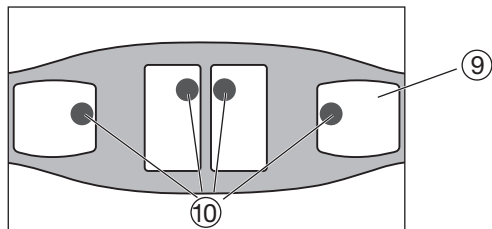
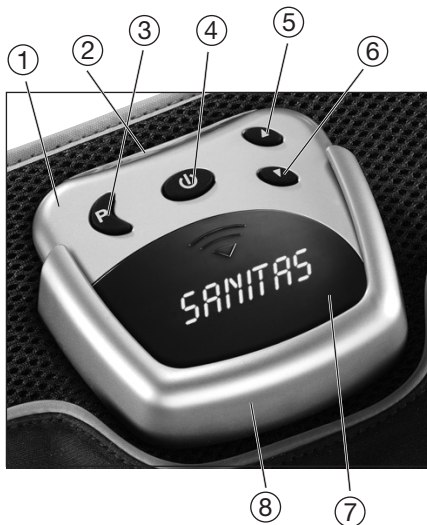
- beültetett elektromos készülékek (pl. szívritmus-szabályozó);
  - fém implantátumok jelenléte az alkalmazás helyén;
  - szívritmus-zavarok;
  - akut betegségek;
  - epilepszia;
  - rákos megbetegedések;
  - bőrsérülések és vágások területén;
  - terhesség;
  - vérzésre való hajlam, pl. akut sérüléseknél vagy törésnél. Az ingert kiváltó áram vérzéseket válthat ki, vagy felerősítheti azokat;
  - olyan operációk után, amelyeknél a fokozott izom-összehúzódások zavarhatnák a gyógyulási folyamatot;
  - nagyfrekvenciás sebészeti eszközre való egyidejű rácsatlakozás esetén;
  - alacsony vagy magas vérnyomás;
  - magas láz;
  - pszichózis;
  - dagadt vagy gyulladós területek;
  - rövid- vagy mikrohullámú gyógyászati készülékek közelében (1 m-en belül), mert ez ingadozást válthat ki a készülék kimeneti értékeiben;
  - ne használja alvás, gépjármű vezetése közben vagy gépkezeléssel egyidejűleg!
- Kétséges esetben, kérdezze meg orvosát.



### 3. A készülék ismertetése

#### A készülék részeinek elnevezése

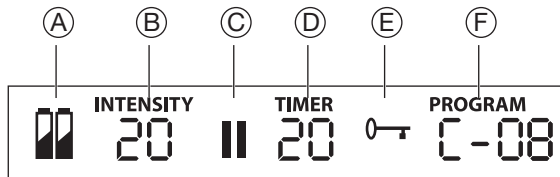
1. Kezelőegység
2. LCD kijelző
3. Program- és leállító gomb
4. Be/Ki/Szünet gomb
5. Intenzitásnövelő választógomb ▲
6. Intenzitáscsökkentő választógomb ▼
7. Elemtartó rekesz fedele
8. Tartó
9. Felületi elektródák
10. Elektróda-csatlakozó borításai



Ha hiányoznak vagy leválnak az elektródacsatlakozó (10) öntapadó borításai, azt javasoljuk, hogy a lehető leghamarabb ragassza fel a mellékelt elektródaborításokat!  
Soha ne tegye fel az övet csupasz fémelektrodákkal! Az elektródaborítás nélküli öv használata sérülésekhez vezethet!

#### A kijelzési szimbólumok ismertetése

- A Elem-állapotjelző: villog, ha az elem lemerült  
B Intenzitás: beállított intenzitási szint 0–40  
C Szünetjel: villog, ha aktiválták a Szünet-et  
D Időmérő: az elindított program hátralévő ideje  
E Kulcs: billentyűzár aktiválva  
F Program: kiválasztott program a már elvégzett edzési ciklusok számával



### 4. Üzembe helyezés

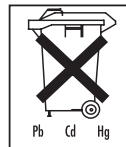
#### Elemek behelyezése

Ha a kijelzőn villog az „elem-szimbólum“, az elemek lemerültek, és ki kell őket cserélni. Az elemek behelyezéséhez vagy kicseréléséhez a kezelőegységet ki kell venni az öv tartójából.

- Oldja a mágneses kapcsolatot úgy, hogy a készüléket elhúzza az övtől!  
A két érintkező gomb mágneses kapcsolata érezhetően kipattan.
- Húzza ki a készüléket felfelé a tartóból!
- Távolítsa el az elemtartó rekesz fedelét úgy, hogy megnyomja és a nyíl irányába tolja!
- A jelölésnek megfelelően tegye be az elemeket az elemtartó rekeszbe! Ügyeljen az elemek helyes polaritására!

## Tudnivalók:

- Ehhez a készülékhez nem lehet akkukat használni.
- Ha nem használja a készüléket, azt javasoljuk, hogy a készüléket és az övet külön tárolja! Ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, azt ajánljuk, hogy előzőleg vegye ki belőle az elemeket!
- Az elhasznált elemeket ne dobja a háztartási szemétkébe! A törvény kötelezi Önt arra, hogy az elemeket ártalmatlanítsa. Adja le őket villamosság-technikai szaküzletében vagy a helyi anyaghasznosító gyűjtőhelyen.
- A káros anyagot tartalmazó elemeken a következő jelzések találhatók:  
Pb = az elem ólmot tartalmaz,  
Cd = az elem kadmiumot tartalmaz,  
Hg = az elem higanyt tartalmaz.
- Kérjük, hogy a készülék hulladékmentesítéséről gondoskodjon az elhasznált elektromos és elektronikus készülékekről szóló 2002/96/EK – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) rendelet szerint. Esetleges további kérdéseivel kérjük, forduljon a hulladékmentesítésben illetékes helyi szervekhez.



## Az öv felhelyezése

Minden edzés előtt biztosítsa, hogy a bőre tiszta legyen, és ne legyen rajta krém vagy olaj! Csak így működhet a készülék optimálisan.

- Tegye az övet maga elé úgy, hogy az elektródák Ön felé irányuljanak!
- Nedvesítse meg az elektródákat és a hasát vízzel! Ügyeljen arra, hogy az elektródák felületei egyenletesen nedvesek legyenek, elkerülendő a pontszerű feszültségsúcsokat a bőrön a későbbi edzésnél!
- Helyezze az övet a dereka köré úgy, hogy az elektródák a hasára feküdjenek! Ezután zárja le a tépőzárát!

Ügyeljen arra, hogy az elektróda és a bőr közötti jó érintkezés érdekében elég szorosan felfeküdjön, de ne vágjon be!

Ha az öv nem lenne elég hosszú az Ön derékbőségéhez, használhatja a mellékelt hosszabbítót!

## Hol nem szabad használni az övet:

- a fej területén: itt görcsrohamokat válthat ki;
- a nyak/nyaki ütőér területén: itt szívmegeállást válthat ki;
- a garat és a gége területén: itt izomgörcsöket okozhat, amelyek fulladáshoz vezethetnek;
- a mellkas közelében: itt növelheti a kamra-fibrilláció kockázatát, és szívmegeállást okozhat.

## Hol szabad kizárólag használni az övet:

Kizárólag a has köré helyezze fel az övet!

A köldök központosan legyen fedve!



## Automatikus kikapcsolás

Ha a készüléket bekapcsolás után nem használja, akkor 5 perc után automatikusan kikapcsol.

## 5. Használat

### Általánosságban a hasizom-erősítő övvel végzett edzésről

Az első héten csak legfeljebb naponta egyszer használja a hasizom-erősítő övet, hogy izmai fokozatosan szokjanak hozzá a készülékhez! Attól fogva gyakrabban is edzhet.

Figyelem! Az edzésegységek között legalább 5 óra nyugalmi időt kell hagyni, hogy izmai regenerálódhassanak.

Az edzés intenzitását hozzáigazíthatja a saját erőnléti állapotához. Azt javasoljuk azonban, hogy lépésről lépésre futtassa le az egyik programot a másik után! Az A–E programok úgy vannak összehangolva egymással, hogy izmainak elegendő idejük maradjon arra, hogy minden használatnál alkalmazkodjanak egy intenzívebb edzéshez. Az A–E programok a frekvencia és az edzés-impulzusok, valamint az edzés-impulzusok közötti szünetek időtartama tekintetében térnek el egymástól. A készülék úgy van beállítva egy edzési javaslattal, hogy egymás után lefut az A–E program, és minden program különböző gyakorisággal megismétlődik. Ön azonban önállóan is kiválaszthatja magának a programot.

### Így edz helyesen

#### Mit érez edzés közben

Az edzés kezdetén egy enyhe bizsergést érez. Az intenzitás növekedésével izom-összehúzódasokat érez az elektródák környezetében és közvetlenül alattuk.

Minden összehúzóadás lassú feszültségnövekedéssel kezdődik, ez a beállított intenzitáson néhány másodpercig fennmarad. Az izmok ezután ismét ellazulnak.

#### A készülék bekapcsolása

Nyomja meg a Be/Ki gombot! Felhangzik egy rövid jelzés, és az LCD kijelző kivilágosodik. A készülék első indításakor automatikusan aktiválódik az A program.

#### Programválasztás

A hasizom-erősítő övnek öt egymással összehangolt programja van, amelyet több hetes edzési idő alatt futtathat végig. Az első héten az A programmal kell kezdeni alacsony szinten, majd izmainak erősödésével növelheti az edzés intenzitását. A hasizom-erősítő úgy van beállítva, hogy egy meghatározott számú edzési ciklus után automatikusan átállítja magát a következő erősebb programra. Azonban saját maga is megválaszthatja a programot a jó közérzetétől és az erőnléti állapotától függően.

#### Az edzési ciklusok figyelembe vétele

##### Minden edzés három fázisból áll:

- egy kétperces bemelegítési fázisból (30 Hz), amely alatt az izmok felkészülnek az edzésre;
- egy edzési fázisból (az edzésprogramtól függően különböző frekvenciával);
- egy kétperces lazítási fázisból (30 Hz), amely alatt az izmok ismét ellazulhatnak.

| Program | Időtartam [perc] | Ismétlések   | Edzési frekvencia [Hz] |
|---------|------------------|--------------|------------------------|
| A       | 22               | 4            | 45/60                  |
| B       | 22               | 4            | 60/80                  |
| C       | 22               | 8            | 45                     |
| D       | 31               | 16           | 60                     |
| E       | 31               | folyamatosan | 80                     |

## **Intenzitási szint beállítása**

**Útmutatás:** Az intenzitást csak akkor lehet beállítani, ha az elektródák érintkeznek a bőrrrel.

Minden edzés kezdetén be kell állítania az intenzitási szintet. Nyomja meg az ▲ intenzitásbeállító gombot az intenzitás növeléséhez és az ▼ intenzitásbeállító gombot az intenzitás csökkentéséhez! Az intenzitástól függően először bizsergést, később izom-összehúzódat fog érezni. Az intenzitást csak olyan mértékűre állítsa be, ami még kellemes az Ön számára!

## **A túl erős impulzusok leállítása**

Bármikor csökkentheti az intenzitást, vagy a Be/Ki gomb megnyomásával (~ 2 másodperc) ismét kikapcsolhatja a készüléket. Ha az övet elhúzza a hasától, úgy hogy az elektróda-tartományban már nincs érintkezés a bőrrrel, az intenzitás szintje automatikusan nullára esik vissza. Ha újból érintkezésbe kerül a bőrrrel, már nincs feszültség.

## **A nemkívánatos impulzusváltozások megakadályozása**

Az edzés közbeni véltetlen impulzusnövekedés elkerülésére egyszerűen kapcsolja be a billentyűzárát! Ehhez kb. 3 másodpercig nyomja a programbeállító gombot (3)! Megszólal egy hangjelzés, és a kijelzőn megjelenik a 0 — jel. A billentyűzár feloldásához újra nyomja meg a gombot!

## **Reagálás a kellemetlen érzetekre**

Ha szúrást vagy viszketést érez a bőrrén, vagy ha az izom-összehúzódatok helyett csak egy bizsergést érez, kapcsolja ki a készüléket, és a következőképpen járjon el:

- Ellenőrizze, hogy az elektródák rendben vannak-e vagy nem sérültek-e meg!
- Ellenőrizze, hogy megvan-e még a kerek borítás az elektróda-csatlakozások fölött!
- Vegye le az övet, és még egyszer teljesen nedvesítse be!
- Az újbóli felrakásnál ügyeljen a jó bőrérítkezésre és a jó benedvesítésre!

## **Szünet beiktatása edzés közben**

Ha egy program közben szünetet szeretne, röviden nyomja meg a szünet-gombot! Megszólal egy hangjelzés, és a kijelzőn megjelenik a „II” szünetjelzés. A gomb ismételt megnyomásával folytathatja a programot.



## **Az edzésgyakoriság leolvasása**

A kijelzőn leolvashatja az edzésgyakoriságot. A programok mögötti számok azt mutatják, hányszor végzett már el teljesen egy-egy programot. Ezeket a számokat a készülék az elemcsereig tárolja.

## **6. Tisztítás**

- Minden tisztítás előtt vegye ki az elemeket a készülékből!
- A készüléket enyhén megnedvesített ruhával tisztítsa meg! Erősebb szennyeződés esetén a ruhát enyhe szappanos vízzel is megnedvesítheti.
- Ügyeljen, hogy a készülék ne essen le!
- Ügyeljen arra, hogy ne hatoljon be víz a készülékbe! Ha ez mégis előfordulna, csak akkor használja újra a készüléket, ha az teljesen megszáradt!
- A tisztításhoz ne használjon vegyszereket vagy súrolószert!
- Ha a készüléket (kezelőegységet) levette az övről, az övet egy nedves ruhával tisztíthatja meg. Ehhez enyhe szappanos vizet vagy folyékony mosószert használjon! Ne használjon fehérítőszert!
- Az övet nem lehet mosógépben mosni.

## 7. Műszaki adatok

|   |  |
|---|--|
| Modell                                    | SEM 35   |
| Áramellátás                               | 3 db 1,5 V AAA (LR 03 típus)   |
| Elektródaméret                            | kb. 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm  |
| Paraméter (500 ohm terhelés)              | – Kimenő feszültség: max. 70 V p-p<br>– Kimenő áram: max. 140 mA p-p<br>– Kimenő frekvencia: 30–80 Hz  |
| Impulzus-időtartam                        | 200 µs fázisonként   |
| Hullámforma                               | szimmetrikus, kétfázisú négyszögforma  |
| Súly                                      | ~ 330 g  |
| Övméret kb.                               | 75–kb. 140 cm derékbősségre  |
| Tartozékok                                | Övhosszabbító, 40 cm   |
| maximális megengedett üzemi feltételek    | 0 °C - +40 °C, 20–65 % relatív páratartalom  |
| maximális megengedett tárolási feltételek | 0 °C - +55 °C, 10–90 % relatív páratartalom  |
| Jelmagyarázat                             | – BF típusú alkalmazási rész <br>– Figyelem! Olvassa el a használati utasítást!  |
| Csomagolás tartalma                       | – öv<br>– hosszabbító<br>– vezérlő készülék<br>– elemek<br>– elektródaborítás<br>– ez a használati útmutató  |

Aktualizálási okokból fenntartjuk magunknak a jogot a műszaki adatok értesítés nélküli módosítására.

## 8. Garancia/Szerviz

Az anyagi és gyártási hibákra a vásárlás dátumától számított 3 éves garanciát biztosítunk.


A garancia nem vonatkozik:

- Olyan károsodásokra, amelyeket szakszerűtlen használat okozott.
- Kopási részekre.
- Azokra a hiányosságokra, amelyekről a vásárló már a vásárlás alkalmával tudomást szerzett.
- A vásárló által okozott károsodásokra.

A garancia nem befolyásolja a vásárlónak a törvényes szavatossági jogait.

A garanciaesetnek a garancia időn belüli érvényesítéséhez a vásárlónak a vásárlást igazolnia kell.

A vásárlónak a garanciát a vásárlás időpontjától számított 3 éven belül az:

 Hans Dinslage GmbH,  
Riedlinger Str. 28,  
88524 Uttenweiler, Germany,

vállalattal szemben kell érvényesítenie.

Garancia esetén a vásárló az árúnak az egyik üzemünkben, vagy egy általunk feljogosított műhelyben történő megjavítására jogosult. Semmiképpen se nyissa fel a készüléket – felnyitás esetén a garanciaigény érvényét veszti.

A vásárlónak ezeken túlmenő (garanciára vonatkozó) jogokat nem biztosítunk.

A reklamációk oka sok esetben a kezelési hibákban keresendő. Ezeket minden további nélkül telefonon is ki lehet küszöbölni. Kérjük, forduljon az ügyfelek számára létesített telefonos ügyfélszolgálatához:

 Tel.: 0 177 791 61

Molimo temeljito pročitajte ove upute za uporabu, sačuvajte ih za buduće potrebe, neka budu dostupne drugim korisnicima i obratite pozornost na napomene.

## 1. Upoznavanje

### Način rada pojasa za trbušne mišiće

Pojas za trbušne mišiće radi na osnovi električne stimulacije mišića (EMS). Stimulator mišića stvara blage električne impulse koji se preko Vaše kože prenose na mišiće. Slično kao kod prirodne aktivacije pomoću živaca pri uporabi pojasa za trbušne mišiće mišićna se vlakna stežu i ponovno opuštaju. No za razliku od aktivnog treninga trbušnih mišića podražaj je pritom manje specifičan te uporaba pojasa za trbušne mišiće ne može posve zamijeniti stvaran, aktivan trening.

Električna stimulacija mišića već se godinama rabi za treniranje mišića u sportu i fitnessu kako bi se postiglo snažno, vitko i atraktivno tijelo.

Područja primjene primjerice jesu

- zagrijavanje mišića;
- definiranje mišića;
- zatezanje mišića i kože;
- opuštanje mišića.

EMS se također rabi i u rehabilitaciji. Ukoliko su osobe prisiljene mirovati, redovita stimulacija mišića pomaže pri očuvanju mobilnosti i mišićne snage neaktivnog dijela tijela.

Na taj se način vrijeme rehabilitacije može znatno skratiti. Budući da se tetive i zglobovi opterećuju samo minimalno, ova metoda treninga posebno je blaga.

## 2. Važni naputci

### PAŽNJA:

#### Pravilna uporaba

- Ovaj uređaj rabite samo u svrhu za koju je proizveden te na način naveden u ovim uputama za uporabu. Svaka nepravilna uporaba može biti opasna.
- Ukoliko u području uporabe nosite nakit ili piercing (npr. piercing u pupku), prije uporabe uređaja morate ga skinuti jer bi se u suprotnom mogle pojaviti opekline u točkama.
- Uređaj nemojte rabiti istodobno s drugim uređajima koji Vašem tijelu prenose električne impulse (npr. TENS uređaji).
- Uređaj je predviđen za vlastitu primjenu, a ne za medicinsku ili komercijalnu uporabu.
- Proizvođač ne preuzima odgovornost za oštećenja nastala nepravilnom ili pogrešnom uporabom.
- U slučaju nedoumice nemojte se koristiti uređajem i obratite se svojem trgovcu ili na navedenu adresu servisne službe.
- Uređajem se koristite isključivo s isporučanim dijelovima.
- Maksimalna preporučena izlazna vrijednost elektroda iznosi 5 mA/cm<sup>2</sup>, za učinkovitu gustoću struje veću od 2 mA/cm<sup>2</sup> potreban je povećan oprez.
- Uređajem se iz higijenskih razloga smije koristiti samo jedna osoba.

**Napomena:** U rijetkim slučajevima može se pojaviti nadražanje kože u području elektroda.

## **Nepravilna uporaba**

### **– Uređaj se ne smije rabiti:**

- u području glave: može izazvati napade grčenja;
- u području vrata/vratne arterije: može izazvati prestanak rada srca;
- u području ždrijela i grkljana: može izazvati grčenje mišića koje može uzrokovati gušenje;
- u blizini prsnog koša: može povećati rizik od treperenja srčanih komora te izazvati prestanak rada srca.
- Uređaj držite podalje od djece kako biste izbjegli moguće opasnosti.
- Uređaj držite podalje od izvora topline.
- Uređajem se nemojte koristiti u blizini kratkovalnih ili mikrovalnih uređaja (npr. mobitela) jer mogu utjecati na njegov rad.
- Uređaj nemojte rabiti tijekom kupanja ili tuširanja. Uređaj nemojte držati na mjestima odakle može upasti u kadu ili umivaonik.
- Uređaj nikada nemojte uranjati u vodu ili druge tekućine.

## **Oštećenja**

- Često provjeravajte nema li na uređaju znakova istrošenosti ili oštećenja. Ukoliko pronađete takve znakove ili ukoliko je uređaj nepravilno korišten, prije ponovne uporabe morate ga odnijeti proizvođaču ili trgovcu.
- Ukoliko je uređaj u kvaru ili postoje smetnje u radu, odmah ga isključite.
- Neka popravke izvodi samo služba za kupce ili ovlašteni trgovac.
- Ni u kom slučaju nemojte pokušavati samo popraviti uređaj.

## **Opres – za Vašu sigurnost!**

Uređaj je predviđen samo za uporabu kod zdravih odraslih osoba.

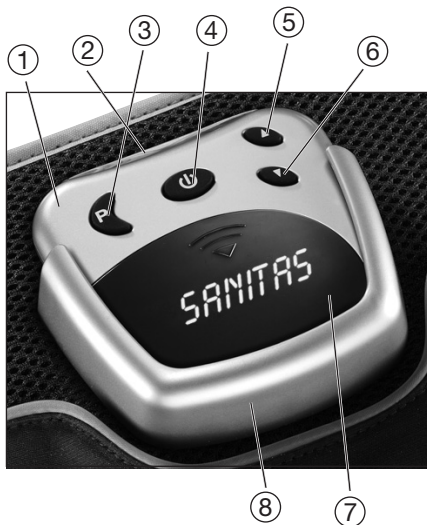
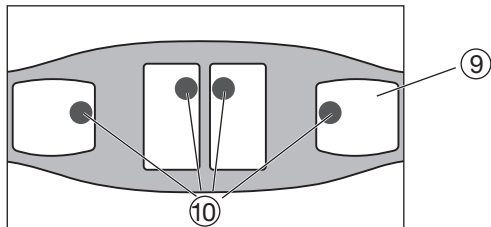
U sljedećim slučajevima nikako ne biste smjeli rabiti uređaj:

- ugrađeni električni uređaji (npr. srčani stimulator);
  - u slučaju prisutnosti metalnih implantanata na mjestu primjene;
  - smetnje u srčanom ritmu;
  - akutne bolesti;
  - epilepsija;
  - u slučaju oboljenja rakom;
  - u području ozljede na koži i porezotina;
  - u trudnoći;
  - pri sklonosti krvarenju, primjerice nakon akutne ozljede ili loma Podražajna struja može izazvati ili pojačati krvarenja;
  - nakon operacija, pri čemu bi pojačane kontrakcije mišića mogle smetati u procesu ozdravljenja;
  - ukoliko ste istodobno priključeni na visokofrekventni kirurški uređaj;
  - kod niskog ili visokog krvnog tlaka;
  - pri povišenoj temperaturi;
  - u slučaju psihoza;
  - na otečenim ili upaljenim područjima;
  - u blizini (manjoj od 1 m) terapijskih kratkovalnih ili mikrovalnih uređaja jer mogu utjecati na izlazne vrijednosti uređaja;
  - tijekom spavanja, pri vožnji motornog vozila ili pri istodobnoj uporabi strojeva.
- U slučaju nedoumice obratite se svom liječniku.

### 3. Opis uređaja

#### Naziv dijelova

1. Komandna jedinica
2. LCD prikaz
3. Tipka za programiranje i blokadu
4. Tipka uključeno/isključeno/stanka
5. Tipka za odabir – povećanje intenziteta ▲
6. Tipka za odabir – smanjenje intenziteta ▼
7. Poklopac pretinca za baterije
8. Držač
9. Plošne elektrode
10. Poklopci priključaka na elektrode

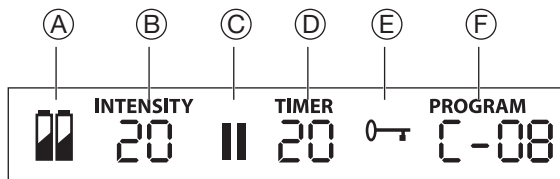


Ukoliko samoljepljivi poklopci za priključke na elektrode (10) nedostaju ili se odvajaju, preporučamo da odmah nalijepite priloženi poklopac za elektrode.

Pojas nikada ne priključujte nepokrivenim metalnim elektrodama. Uporaba pojasa bez poklopca za elektrode može izazvati ozljede.

#### Opis simbola na zaslonu

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| A Prikaz statusa baterije: | treperi kada je baterija istrošena                        |
| B Intenzitet:              | namješten stupanj intenziteta 0–40                        |
| C Znak za stanku:          | treperi kada je stanika aktivirana                        |
| D Brojač vremena:          | preostalo vrijeme pokrenutog programa                     |
| E Ključ:                   | aktivirana je tipka za blokadu                            |
| F Program:                 | odabrani program s brojem već obavljenih ciklusa treninga |



### 4. Stavljanje u pogon

#### Umetanje baterija

Ukoliko na zaslonu treperi simbol baterije, baterije su istrošene i potrebno ih je zamijeniti. Kako biste umetnuli ili zamijenili baterije, potrebno je iz držača pojasa ukloniti komandnu jedinicu.

– Otpustite magnetni spoj tako da uređaj povučete s pojasa.

Magnetni spoj dvaju kontaktnih gumba čujno se otvara.

– Uređaj povucite prema gore iz držača.

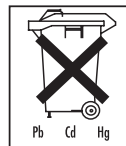
– Poklopac pretinca za baterije uklonite tako da pritisnete i gurnete ga u smjeru strjelice.

– Baterije postavite u pretinac u skladu s oznakom. Pazite na pravilan položaj polova baterija.



## Napomene:

- Za ovaj uređaj ne mogu se rabiti punjive baterije.
- Kada se ne koristite uređajem, preporučamo da ga čuvate odvojeno od pojasa. Ukoliko uređaj ne trebate tijekom duljeg vremena, preporučamo da prethodno uklonite baterije.
- Istrošene baterije nisu dio kućnog otpada. Zbrinjavanje baterija Vaša je zakonska dužnost. Zbrinite ih kod svojeg trgovca električnim proizvodima ili na lokalnom sakupljalištu.
- Ove znakove naći ćete na baterijama koje sadrže štetne tvari:  
Pb = baterija sadrži olovo;  
Cd = baterija sadrži kadmij;  
Hg = baterija sadrži živu.
- Uređaj zbrinite u skladu s direktivom o starim električnim i elektroničkim uređajima 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). U slučaju pitanja obratite se komunalnom tijelu nadležnom za zbrinjavanje.



## Postavljanje pojasa

Prije svakog treninga trebali biste se uvjeriti da Vam je koža čista i da ne njoj nema krema ili ulja. Pojas jedino tada može optimalno raditi.

- Pojas s elektrodama pažljivo stavite pred sebe s elektrodama okrenutim prema sebi.
- Vodom navlažite elektrode i svoj trbuh. Pazite da ravnomjerno navlažite površine elektroda kako biste kasnije tijekom treninga izbjegli vršne napona u točkama na svojoj koži.
- Pojas postavite oko svoga struka tako da Vam elektrode naliježu na trbuh. Zatim zatvorite čičak.

Pazite da je dovoljno čvrsto zakopčan kako bi zajamčio dobar kontakt između elektroda i kože, ali da Vas ne steže.

Ukoliko pojas nije dovoljan za Vaš opseg struka, možete se koristiti priloženim produljenjem.

## Gdje se pojas ne smije rabiti:

- u području glave: može izazvati napade grčenja;
- u području vrata/vratne arterije: može izazvati prestanak rada srca;
- u području ždrijela i grkljana: može izazvati grčenje mišića koje može uzrokovati gušenje;
- u blizini prsnog koša: može povećati rizik od treperenja srčanih komora i izazvati prestanak rada srca.

## Gdje se pojas isključivo smije rabiti:

Pojas isključivo postavljajte oko trbuha. Pupak bi trebao biti pokriven u sredini.



## Automatsko isključivanje

Ukoliko se uređaj nakon uključivanja ne rabi, automatski se isključuje nakon pet minuta.

## 5. Upotreba

### Općenito o treningu pojasom za trbušne mišiće

Prvoga tjedna pojas za trbušne mišiće ne biste trebali rabiti više od jednom dnevno kako biste mišiće polako navikli na uređaj. Nakon toga možete češće trenirati.

**Napomena:** Radi obnavljanja svojih mišića trebali biste između jedinica treninga mirovati najmanje pet sati.

Intenzitet treninga možete prilagoditi svojoj osobnoj kondiciji. No svejedno se preporuča da program prolazite korak po korak. Programi A do E međusobno su tako namješteni da Vašim mišićima ostane dovoljno vremena da se svakom uporabom prilagode intenzivnijem treningu. Programi A do E razlikuju se frekvencijom, trajanjem pojedinih impulsa treninga, stankom između impulsa treninga. Uređaj je namješten s prijedlogom treninga tako da jedan za drugim prolazi programima A do E i svaki program ponavlja različitim učestalošću. No program možete i samostalno odabrati.

### Ovako trenirate pravilno

#### Što osjećate pri treningu

Na početku treninga osjećate lagano bockanje. S porastom intenziteta osjećate stezanje mišića u okolici te izravno ispod elektroda.

Svako stezanje počinje laganim porastom napetosti koja se nekoliko sekundi zadržava na namještenom intenzitetu. Zatim se mišići ponovno blago opuštaju.

### Uključivanje uređaja

Pritisnite tipku uključeno/isključeno. Javlja se kratak signal, a LCD zaslon posvijetli. Pri prvom pokretanju uređaja automatski se aktivira program A.

### Odabir programa

Pojas za trbušne mišiće ima pet međusobno usklađenih programa koje možete proći tijekom više-tjednog treninga. Prvoga tjedna počnite s programom A na nižem stupnju i s porastom snage svojih mišića pojačavajte svoj trening. Pojas za trbušne mišiće namješten je tako da nakon određenog broja ciklusa treninga automatski namješta viši program. No program možete odabrati i sami ovisno o svojem osjećaju i kondiciji.

### Pridržavanje ciklusa treninga

#### Svaki se trening sastoji od tri faze:

- faze zagrijavanja (30 Hz) od dvije minute u kojoj se mišići pripremaju za trening;
- faze treninga (ovisno o programu – različite frekvencije);
- faze opuštanja (30 Hz) od dvije minute u kojoj se mišići ponovno mogu opustiti.

| Program | Vrijeme trajanja [min] | Ponavljanja  | Frekvencija treninga [Hz] |
|---------|------------------------|--------------|---------------------------|
| A       | 22                     | 4            | 45/60                     |
| B       | 22                     | 4            | 60/80                     |
| C       | 22                     | 8            | 45                        |
| D       | 31                     | 16           | 60                        |
| E       | 31                     | Kontinuirano | 80                        |

## Namještanje stupnja intenziteta

**Napomena:** Intenzitet se može namjestiti samo kada su elektrode u dodiru s kožom.


Na početku svakog treninga morate namjestiti stupanj intenziteta. Pritisnite ▲ tipku za odabir intenziteta kako biste povećali intenzitet ili ▼ tipku za odabir intenziteta kako biste smanjili intenzitet. Ovisno o intenzitetu najprije ćete osjetiti bockanje, a kasnije stezanje mišića. Intenzitet postavite onoliko koliko Vam se još čini ugodnim.

## Zaustavljanje prejakih impulsa

U svakom trenutku možete smanjiti intenzitet ili pritiskom na tipku uključeno/isključeno (~ 2 sekunde) ponovno isključiti uređaj. Kada pojas maknete s trbuha, tako da se prekine kontakt elektroda i kože, stupanj intenziteta automatski se vraća na nulu. Pri ponovno kontaktu s kožom više nema napona.

## Sprječavanje neželjenih promjena impulsa

Kako biste spriječili da se intenzitet nehotično poveća tijekom treninga, jednostavno uključite tipku za blokadu. Za to na pribl. 3 sekunde pritisnite tipku za odabir programa (3).

Javlja se zvučni signal i na zaslonu se javlja znak . Kako biste uklonili blokadu, ponovno pritisnite tipku.

## Reakcija na neugodnosti

Ukoliko na koži osjetiti ubadanje ili svrbež, ali čak i ukoliko umjesto stezanja mišića osjetite samo bockanje, trebali biste isključiti uređaj i poduzeti sljedeće mjere:

- provjerite jesu li elektrode u redu ili su u kvaru;
- provjerite je li okrugli poklopac još uvijek na priključcima za elektrode;
- skinite pojas i još ga jednom posve navlažite;
- pri ponovno postavljanju pazite da ima dobar kontakt s kožom i da je dobro navlažen.

## Stanka tijekom treninga

Ukoliko tijekom treninga poželite stanku, kratko pritisnite tipku Stanka. Javlja se zvučni signal i na zaslonu se javlja znak stanke „II“. Ponovnim pritiskom tipke možete nastaviti s programom.



## Očitavanje učestalosti treninga

Učestalost svojih treninga možete očitati na zaslonu. Brojevi iza programa kazuju koliko ste često posve savladali program. Ti se brojevi pohranjuju sve do zamjene baterija.

## 6. Čišćenje

- Prije svakog čišćenja iz uređaja uklonite baterije.
- Uređaj čistite lagano navlaženom krpom. U slučaju jakih uprljanja krpu možete navlažiti i laganom otopinom sapuna.
- Ne dopustite da Vam uređaj padne.
- Pazite da u uređaj ne dospije voda. Ukoliko se to ipak dogodi, uređajem se koristite tek kada se posve osuši.
- Za čišćenje nemojte rabiti nikakva kemijska sredstva ili sredstva za ribanje.
- Ukoliko ste uređaj (komandnu jedinicu) uklonili s pojasa, pojas možete očistiti vlažnom krpom. Za to se koristite blagom otopinom sapuna ili tekućim sredstvom za pranje. Ne rabite sredstva za izbjeljivanje.
- Pojas nije prikladan za strojno pranje.

## 7. Tehnički podatci

|   |  |
|---|--|
| Model   | SEM 35   |
| Opskrba električnom energijom                                 | 3 x 1,5 V AAA (tip LR 03)  |
| Veličina elektroda  | pribl. 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm   |
| Parametri (500 Ohm opterećenja)                               | – izlazni napon: maks. 70 V p-p<br>– izlazna struja: maks. 140 mA p-p<br>– izlazna frekvencija: 30–80 Hz   |
| Trajanje impulsa  | 200 $\mu$ s po fazi  |
| Oblik valova  | simetričan, dvofazni četvrtasti oblik  |
| Težina  | ~ 330 g  |
| Veličina pojasa za opseg struka od pribl. 75 do pribl. 140 cm |  |
| Pribor  | pojas za produljenje 40 cm   |
| Maksimalni dopušteni uvjeti rada                              | 0 °C do +40 °C, 20–65 % relativne vlažnosti zraka  |
| Maksimalni dopušteni uvjeti čuvanja                           | 0 °C do +55 °C, 10–90 % relativne vlažnosti zraka  |
| Objašnjenja simbola   | – Dio za primjenu tip BF <br>– Pažnja! Pročitajte upute za uporabu.  |
| Opseg isporuke  | – pojas<br>– produljenje<br>– upravljački uređaj<br>– baterije<br>– poklopac za elektrode<br>– ove upute za uporabu  |

Pridržavamo pravo na izmjenu tehničkih podataka iz razloga aktualiziranja bez obavijesti.

## 9. Jamstvo/Servis

Dajemo 3 godišnje jamstvo, od dana kupovine, na materijal i greške u proizvodnji.


Jamstvo ne vrijedi:

- U slučaju oštećenja nastala zbog neodgovarajuće uporabe uređaja.
- Za dijelove koji se troše.
- Za nedostatke koji su kupcu poznati već prilikom kupovine proizvoda.
- Zbog krivnje kupca.

Vaša zakonska prava ovim jamstvom ostaju netaknuta.

Kako bi jamstvo bilo važeće kupac je dužan za vrijeme trajanja jamstvenog roka sačuvati račun kao dokaz kupovine.

Jamstvo je važeće u vremenskom periodu od 3 godine od datuma kupovine

 Hans Dinslage GmbH,  
Riedlinger Str. 28,  
88524 Uttenweiler, Germany.

Kupac ima pravo da u slučaju korištenja jamstva svoj uređaj popravi kod naših vlastitih ili, od naše strane, ovlaštenih radionica. Ni u kom slučaju ne otvarajte uređaj – u slučaju otvaranja ili izmjene na uređaju gubi se pravo na jamstvo.

Daljnja se prava kupca (na temelju jamstva) ne smanjuju.

U mnogo slučajeva uzrok reklamacija je pogrešno rukovanje. Njih možete brzo riješiti telefonskim putem. Molimo obratite se našoj službi za korisnike:

 Tel.: 0 800 22 25 41

Izjava o sukladnosti za ovaj proizvod dostupna je na internet stranici [www.lidl.hr](http://www.lidl.hr)

